

Orígenes del hábito de fumar

El fuego era reconocido por los antiguos habitantes de América como un transmutador y liberador del poder de ciertas sustancias. Consideraban que hacía las cosas más activas que pasivas y liberaba la esencia de las sustancias. Por eso es que quemaban y fumaban una gran variedad de sustancias. Tenían diferentes mezclas fumables dependiendo de las necesidades del ritual y de la estación. Los indígenas del Caribe fumaban el tabaco valiéndose de una caña en forma de pipa llamada tobago, de donde deriva el nombre de la planta.

El tabaco era utilizado por sus propiedades para parar el pensamiento, enfocarse y centrarse en uno mismo, lo cual era una preparación previa para poder escuchar a los espíritus guías, a los espíritus de la naturaleza y a los seres que habitan en otras dimensiones o planos de conciencia. El tabaco servía como preparación, pero no abría las capacidades para escuchar a estos guías. Para esto se añadían otros ingredientes, por lo que el tabaco sólo constituía entre el 5 o máximo el 10% de la mezcla para fumar.

En todo el continente americano los indígenas consumían el tabaco enrollado en forma de puro, envuelto en hojas de maíz a manera de cigarrillo o lo fumaban en pipa. También solían incluirlo en jarabes para beberlo. El tabaco era una planta mágica para los pueblos prehispánicos de México porque "hacía visible el aliento".

El impacto sanitario del consumo de tabaco fue prácticamente nulo en Europa durante casi 400 años, debido a que durante todo ese tiempo se mantuvo como una práctica minoritaria entre la población. La epidemia actual del tabaquismo tuvo su origen en los países más industrializados; se inició a finales del siglo XIX y se intensificó durante las primeras décadas del XX. Dicho crecimiento se desencadenó al iniciarse la producción masiva de cigarrillos manufacturados. Muy pronto, y por razones básicamente económicas y de mercado, su utilización se popularizó. Los pitillos resultaban muy baratos para el gran público, a la vez que altamente rentables para los productores. Este cambio de dimensiones comerciales y el desarrollo de nuevas técnicas de promoción fueron los factores que permitieron a las empresas elaboradoras invertir enormes esfuerzos económicos y técnicos en sofisticadas estrategias publicitarias, en una época en la que no existía limitación legislativa al respecto.

Así, en muy poco tiempo el hábito de tabaco se ha generalizado en la mayoría de los países occidentales hasta alcanzar a más del 50% de la población adulta; lo que ha ocasionado uno de los problemas más graves de salud, susceptible de ser prevenido y al que tiene que hacer frente la sociedad moderna.

Los condicionantes que explican el despegue de este hábito masivo en la sociedad industrial de principios del siglo XX son los mismos en todos los países. Para describirlos se van a utilizar datos de lo sucedido en diversas naciones, incluida España, que, por motivos estructurales y coyunturales, fue una de las últimas en incorporarse masivamente al consumo de esta droga.

En la mayor parte del mundo industrializado, el tabaco es la droga más accesible para cualquier ciudadano, ya sea adulto, joven o adolescente, tanto en lo que se refiere a la facilidad de adquisición como de consumo.

La planta del tabaco



La planta del tabaco tiene un tallo recto y hojas anchas. La *Nicotina tabacum* da flores rojizas y la *Nicotina rustica* amarillas. La cosecha se recoge cuando las hojas comienzan a adquirir un tono azafranado. Las hojas se desecan hasta perder el 60% de su humedad y a través de un proceso de fermentación el tabaco termina adquiriendo su aroma característico. Existen diversas variedades de *Nicotina* obtenidas por hibridación (*rustica*, *virginia*, etc.). A nivel comercial, el tabaco se vende liado en cigarrillos o en puros, aunque también se encuentra empaquetado para ser fumado en pipas o en cigarrillos hechos a mano con papel arroz.

Consideraciones bioquímicas.

El tabaco contiene un alcaloide, la nicotina. Es tóxica y puede producir alteraciones en el aparato circulatorio y los pulmones del ser humano. Fue aislada por Posset y Reiman en 1828. En ocasiones, se ha utilizado como insecticida.

Según su variedad, el tabaco contiene entre 0.5 y 16% de nicotina. El resto es el llamado alquitrán, una sustancia oscura y resinosa compuesta por varios agentes químicos, muchos de los cuales se generan como resultado de la combustión (cianuro de hidrógeno, monóxido de carbono, dióxido de carbono, óxido de nitrógeno, amoníaco, etc.). Como la industria del tabaco está sometida a regulaciones de calidad y este producto es relativamente barato, no suele adulterarse.

El tabaco puede ser mascado, inhalado directamente por la nariz o fumado en pipas, cigarros o cigarrillos.

Aspirando el humo, esto es "dándole el golpe", se puede absorber hasta el 90% de la nicotina, mientras que si éste permanece únicamente en la boca, la cifra se reduce al 20 o 35%.

Aproximadamente 8 segundos después de haber entrado a los pulmones, la nicotina contenida en el tabaco alcanza el torrente sanguíneo y en menos de 5 minutos traspasa la barrera hematoencefálica para llegar al cerebro. Sus efectos duran entre 5 y 10 minutos provocando fases de acción estimulante y acción depresora del sistema nervioso central. En primera instancia estimula algunos receptores sensitivos y produce una descarga de adrenalina que acelera la frecuencia cardíaca y eleva la presión arterial; posteriormente deprime todos los ganglios autónomos del sistema nervioso periférico.

El efecto de la nicotina en el cerebro consiste en la reducción de la enzima MAO-B (mono-amino-oxidasa), responsable de regular la transmisión de la dopamina, neurotransmisor que controla entre otras alteraciones anímicas, la motivación y el placer. Por tanto, a menor cantidad de MAO-B (hasta un 40% menos en el cerebro de un adicto), mayor incremento de dopamina. Este aumento provoca, al intervenir en el tálamo, del sentimiento irreprimible de volver a fumar otro cigarrillo (síndrome de abstinencia).

Hoy en día, se usa externamente dentro de la medicina herbolaria contra la sarna, dolores reumáticos, ciertas afecciones nerviosas, la sarna, los piojos, etc. en forma directa o en infusión.

El contenido promedio de alquitrán de un cigarro varía de 0.5 a 35 miligramos, y el de nicotina de 0.5 a 2 miligramos. La dosis letal de nicotina se calcula en 60 miligramos para un adulto de 70 kg. Un puro puede contener hasta 90 miligramos, aunque la ingestión de nicotina en los casos en los que no se da el golpe se reduce a menos de la mitad.

Componentes del humo del tabaco

Prácticamente la totalidad del consumo actual se realiza mediante la inhalación de la combustión de los productos del tabaco. En el extremo del cigarrillo que se está quemando se alcanzan temperaturas próximas a los 1000° C, lo que transforma numerosos componentes originales de la planta y genera complejas reacciones químicas que dificultan la identificación completa de todas las sustancias que existen.

Es bastante diferente la composición de la corriente principal que aspira el fumador y la secundaria que se escapa del cigarrillo al ambiente. Muchas sustancias nocivas presentes en el humo están más concentradas en esta corriente secundaria, lo que incrementa la toxicidad de la atmósfera que genera.

La mayoría de los efectos perniciosos del humo de tabaco, aparte de producir cáncer, se deben a la presencia de monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno, amoniaco, ácido cianhídrico y acroleína, entre otras sustancias.

Los dañinos efectos de estas sustancias incluyen:

Aumento del nivel de monóxido de carbono en la sangre y reducción de la cantidad de oxígeno disponible para el cerebro y otros órganos

Menopausia prematura y mayor riesgo de osteoporosis en mujeres mayores

Envejecimiento prematuro de la piel en mujeres

Mayor riesgo de abortos, muerte súbita del bebé y poco peso al nacer en bebés de madres fumadores

Daño a los pulmones y aumento de riesgo de cáncer de pulmón, enfisema y bronquitis crónica

El riesgo de ataque cardiaco aumenta de 2 a 4 veces

Aumento del riesgo de cáncer de laringe, boca, esófago, vejiga, riñones y páncreas

Estimulación de la secreción bronquial, tos, disminución de la capacidad que tienen los pulmones de filtrar y limpiar el aire inhalado y otras alteraciones del aparato respiratorio.

Efectos sobre el organismo

El fumar es la causa más frecuente de muertes que pueden evitarse. Según los últimos informes, cientos de miles de personas mueren anualmente de forma prematura debido al tabaco. Estudios recientes indican que la exposición al humo de los cigarrillos fumados por otra gente y otros productos del tabaco, producen al año la muerte de miles de personas que no fuman. Pese a estas estadísticas y a numerosos avisos sobre los peligros de fumar, millones de adultos y adolescentes siguen fumando.

De los principales componentes del tabaco, la nicotina es la que genera la dependencia y provoca trastornos en el organismo, ya que esta sustancia actúa sobre el receptor acetilcolina, y se observó que el receptor se halla

quintuplicado en el cerebro de los fumadores a causa de los cambios bioquímicos que produce el tabaco en dicho órgano.

A nivel mental, la nicotina facilita la concentración, activa la memoria y, hasta cierto punto, controla el aumento de peso al aumentar el gasto de energía, disminuir los sentidos del olfato y el gusto, y mantener al fumador ocupado en el acto de fumar en vez de comer. Cada persona además tiene sus consideraciones particulares respecto a las cosas que el tabaco hace por ella. Algunos creen que los inspira, otros creen que los acompaña, etc.

A nivel físico, la nicotina aumenta la frecuencia cardiaca, el ritmo respiratorio, la presión arterial y el flujo coronario. Durante la combustión del tabaco, algunos de sus elementos se transforman en monóxido de carbono, emisión venenosa que contribuye al surgimiento de enfermedades cardiacas.

A largo plazo el tabaquismo tiene diversos efectos sobre el sistema broncopulmonar, cardiovascular y digestivo.

. Las heridas de la piel pueden tardar más en sanar debido a que la nicotina reduce los niveles de vitamina C en el organismo.

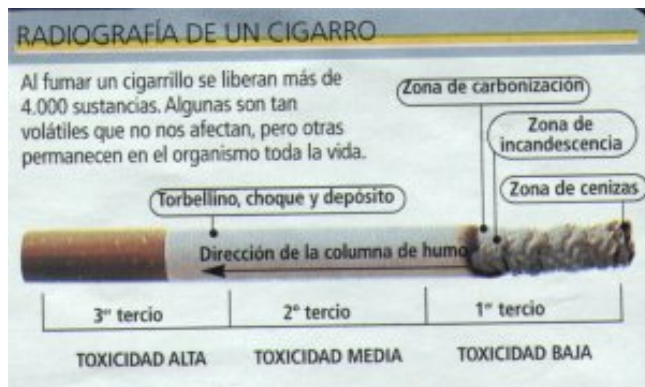
Los pulmones tienen unos diminutos sacos llamados alvéolos, donde el dióxido de carbono que procede del organismo se intercambia por oxígeno procedente del aire. Varias enfermedades que afectan a los pulmones destruyen directamente los alvéolos, o bien dañan su capacidad para intercambiar gases. El humo del cigarrillo produce inflamación en la mucosa del aparato respiratorio y aumento de la producción de una enzima llamada elastasa, que degrada la elastina, material constitutivo del pulmón al que se debe su capacidad de expandirse y contraerse. El hábito de fumar provoca que el tejido pulmonar pierda sus propiedades elásticas, aparentemente de manera irreversible, con la consecuente disminución en la capacidad pulmonar para ingresar oxígeno a la sangre. También se asegura que las mujeres fumadoras pueden ver reducida su fertilidad, sufrir desórdenes menstruales y, en caso de usar pastillas anticonceptivas, están 39 veces más propensas a sufrir infartos que las que no fuman.

Aunque no se esperan disturbios genéticos del uso del tabaco, éste puede aumentar el riesgo de partos prematuros y de bajo peso en los recién nacidos.

El consumo crónico de nicotina se acompaña de una leve tolerancia. A menos que exceda su dosis habitual, el fumador no experimenta los efectos de náusea y mareos que suelen reportar las personas que no están acostumbradas al tabaco.

La nicotina provoca una dependencia física bastante severa. El síndrome de abstinencia aparece dentro de las primeras 24 horas posteriores a la supresión y se manifiesta por: irritabilidad, inquietud, dolores de cabeza, disminución de la frecuencia cardiaca, aumento del apetito, disminución de la vigilia o insomnio y dificultades de concentración. La administración de nicotina en chicles o en parches puede aliviar parcialmente este síndrome.

Las intoxicaciones por nicotina son muy raras, casi nunca se dan por mascar o fumar tabaco sino por la ingestión accidental de nicotina en forma pura o por el contacto directo a través de la piel. Las manifestaciones de intoxicación incluyen náuseas, diarrea, taquicardia, aumento drástico de la presión arterial y salivación. Con grandes dosis se presentan convulsiones, lentitud respiratoria, irregularidad cardiaca y coma, por lo que debe considerarse como urgencia médica.



El alquitrán puede causar desórdenes bronquiales y contiene sustancias que se consideran cancerígenas, es por ello que al tabaco se le atribuyen el 90% de los casos de cáncer pulmonía en el mundo y también se relaciona con la aparición de cáncer en la boca y en la garganta.

El hábito de fumar

Generalmente cuando una persona inicia con su hábito de fumar lo puede hacer por diferentes factores, tales como curiosidad por saber el sabor del tabaco o curiosidad por saber si los mitos del tabaco son ciertos, como es el caso del mito que la primera vez que fumas te sentís mareado y con náuseas, o simplemente porque sus padres lo hacen entonces esa persona lo empieza a hacer.

El tabaco es un psicoactivo legal. Todas las personas adultas pueden comprar tabaco libremente, aunque las áreas para fumarlo son cada vez más restringidas. Los fabricantes sólo están obligados a informar a sus clientes sobre los riesgos para la salud.

Mientras la publicidad demuestra el interés de las compañías de tabaco por revestir de 'glamour' el acto de fumar, muchos países financian intensas campañas orientadas a restringir el uso y la venta de tabaco.

En general, el consumo ha disminuido en occidente, aunque ha aumentado entre ciertos grupos sociales, como las mujeres de los países del sur de Europa. Un reglamento del GATT (Acuerdo General sobre Aranceles y Comercio) autoriza a los países signatarios a "considerar la salud humana más importante que la liberalización del comercio", pero el comercio internacional de tabaco sigue creciendo a buen ritmo. En los países en desarrollo, el consumo aumenta a razón del 2% anual.

Los cigarrillos están hechos de manera de crear dependencia entre sus consumidores, siendo la droga que con más asiduidad se consume. Nadie se droga cada 25 minutos, el fumador sí.

No fue sino hasta 1964 cuando las compañías tabacaleras se vieron obligadas a incluir leyendas en los paquetes de cigarrillos para advertir a los consumidores sobre los riesgos para la salud en términos generales, cosa que no rindió los resultados esperados puesto que tampoco ha contribuido a disminuir el consumo. Se calcula que en el mundo existen 1,100 millones de personas adictas al tabaco. La nicotina está considerada como la segunda droga más adictiva que existe, sólo superada por el crack (derivado de la cocaína). La lucha contra el hábito de fumar es uno de los principales retos para los organismos que trabajan en la defensa de la salud pública. Al mismo tiempo que las campañas antitabaco y las medidas cada vez más estrictas que los gobiernos adoptan para frenar el daño a los llamados fumadores pasivos (los que aspiran el humo de los tabacos que otros fuman).

La adopción del hábito de fumar puede dividirse en tres periodos o etapas:

*Iniciación: Es el periodo de los primeros contactos con el tabaco. Es la época del 'fumador que no fuma'. Se trata de encontrar qué sensación esconde el tabaco.

*Afrontamiento: Es el periodo del `fumador que comienza a fumar'. Al principio el consumo es esporádico y generalmente superficial, o sea no traga el humo, pero las inhalaciones comienzan a ser más profundas y así va incrementándose la satisfacción física. De esta forma el fumador se convierte en habitual por el hecho de fumar.

*Mantenimiento: Esta es la fase del `fumador que fuma'. Se manifiesta por un malestar que desemboca en la necesidad de fumar, estableciendo así un círculo vicioso cada vez más potente y de mayor frecuencia.

Tipos de fumadores habituales:

Los fumadores habituales o activos son los consumidores de tabaco.

Entre ellos se pueden encontrar:

*El fumador negativo: Es aquél que fuma en situaciones de crisis y utiliza al tabaco como un relajante.

*El fumador hedonista: Es aquél que fuma de forma controlada y disfruta del placer del humo del cigarrillo.

*El fumador habitual o crónico: Fuma constantemente sin ser consciente de ello, consume el tabaco en grandes cantidades y en la gran mayoría no sabe por qué fuma.

*El fumador drogodependiente: Fuma constantemente y se siente incómodo si le faltan los cigarrillos. No puede estar sin un cigarrillo en la mano y enciende uno detrás del otro.

*El fumador pasivo: Es aquél que no consume el tabaco pero que es afectado por el uso de los otros que lo consumen. La combustión del cigarrillos en personas que están cerca de los fumadores, por la expulsión de sustancias gaseosas contaminan e intoxican el organismo de las personas que no están fumando, ya que lo que los fumadores expulsan es tres veces más tóxico que lo que tragan.

Usos terapéuticos

Nicolás Monardes, en su descripción de Las plantas del Nuevo Mundo (1574), recomendaba el tabaco como cura infalible para 36 enfermedades diferentes. Hoy en día, se recomienda dentro de la medicina herbolaria contra la sarna, dolores reumáticos y ciertas afecciones nerviosas. El médico herbolario Arias Carbajal recomienda hervir 90 gramos de hojas de tabaco en medio litro de agua para destruir la sarna, los piojos, etc. También receta las hojas frescas aplicadas sobre la frente y las sienes para curar, o al menos calmar, las neuralgias.

La vacuna antitabaco

Los científicos parecen haber encontrado un tratamiento nuevo: una vacuna llamada Nicvax, que se encuentra en fase experimental y que tiene como principal efecto impedir la llegada de la nicotina a los centros del cerebro donde esta sustancia produce sensaciones placenteras.

La vacuna logra estos efectos (por ahora, solamente en ratones) debido a que las partículas de nicotina que llegan a la sangre a través de los pulmones son muy pequeñas y tienen una enorme movilidad, y eso les permite infiltrarse en cualquier rincón del cuerpo humano evadiendo el sistema inmunitario. Los doctores Naso, Enifar y Fattom, que han patentado ya la vacuna, consiguieron que el sistema inmunitario creara agentes que reaccionaran ante la nicotina, anticuerpos que capturasen sus partículas y les dieran un tamaño que impidiese su acceso a cerebro.

El doctor Naso explica: "En el laboratorio creamos un compuesto mediante la combinación de una proteína no

tóxica con varias partículas de nicotina. Cuando este nuevo compuesto llega a la sangre, el sistema inmunitario lo detecta como cuerpo extraño y crea anticuerpos para neutralizarlo. Después, ante la llegada de partículas simples de nicotina, las defensas reaccionan y las capturan".

Día mundial sin tabaco

Cada 31 de mayo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve el Día mundial Sin Tabaco, una iniciativa destinada a recordar grandes prejuicios que acarrea el tabaco para la sociedad (no solo para los fumadores), uno de los problemas más graves de Salud Pública, ya que el tabaco provoca casi cinco millones de muertes al año.

La OMS recuerda que el 70% de estas muertes se produce en los países desarrollados, donde el consumo de tabaco está aumentando espectacularmente.

«El impacto extremadamente negativo del consumo de tabaco sobre la salud mundial es la principal razón para destinar un soporte económico adecuado a la lucha contra el consumo de esta sustancia a nivel internacional», se destaca en el informe que la OMS redactó en el año 2002 con motivo de la celebración del Día Mundial Sin Tabaco.

La mayor parte de los nuevos fumadores son chicas jóvenes procedentes de países en desarrollo, donde este hábito está aumentando espectacularmente en los últimos años. De hecho, según la OMS, el 70% de las víctimas que provoque el tabaco de aquí al año 2020 se producirán 10 millones de muertes anuales relacionadas con el tabaco.

Consejos para abandonar el hábito de fumar

El fumar es un hábito que genera dependencia, por lo que dejar de fumar no es fácil para un fumador drogadependiente. Al querer dejar de fumar, viene encadenado el síndrome de abstinencia que puede acarrear síntomas físicos. Este síndrome también se puede considerar como lo que se produce (generalmente y según el tipo de fumador) al terminar el último cigarrillo aunque sepa que tiene otro paquete sin empezar.

Para abandonar una adicción algunos autores recomiendan que, a la par de asistir a terapias psicológicas ya sean personales o grupales y de someterse a un tratamiento de desintoxicación física bajo supervisión médica, en caso de que esto sea necesario, también es aconsejable practicar técnicas alternativas para revertir los daños causados por el abuso de las distintas sustancias en el campo energético humano.

Según los expertos en el tema, no hay que olvidar que los componentes psicológicos tienen gran relevancia en esta adicción. Esto porque muchas veces el placer de encender un cigarrillo se experimenta más con el rito de esta acción asociada a un descanso, un café o la conversación con amigos, que por la gratificación física que logra la persona. Es lo que se llama la fuerza de la costumbre, y que los psicólogos saben muy bien lo difícil que es derrotar.

Por esta razón son diversas las estrategias farmacológicas que se han usado para combatir esta adicción, que se calcula acorta la esperanza de vida de sus cultores en un promedio de 20 años. Casi todas ellas consisten en administrar dosis de unos 20 miligramos de nicotina, con lo que se busca satisfacer la adicción de la persona con el fin de que no encienda un cigarrillo. Entre estas alternativas se encuentran chicles, tabletas orales, parches; spray nasal e inhalador oral.

Un asunto de todos

A la inversa de lo que ha sucedido con el consumo, la adquisición de una conciencia social respecto a la problemática del tabaquismo ha sido lenta. Para comprender este hecho hay que tener en cuenta, en primer

lugar, que las evidencias científicas sobre la nocividad del tabaco no quedaron establecidas hasta principios de los años sesenta. Además, como las consecuencias más graves del consumo no se presentan hasta pasados 20 ó 25 años desde el momento en que se empieza a fumar, la relación entre la causa y el efecto no genera la misma alarma social que otros problemas socio-sanitarios como, por ejemplo, la mortalidad debida al uso de drogas ilegales, al sida o a intoxicaciones repentinas generadas por productos tóxicos de acción inmediata como el aceite de colza desnaturalizado.

El tabaquismo es una de las principales epidemias del siglo XX. Ante este nuevo tipo de pandemia las vacunas clásicas no sirven. Para afrontarla con posibilidades de éxito, la sociedad necesita en primer lugar información veraz sobre las características del problema y, a partir de ahí, la aplicación de políticas amplias que posibiliten una sensible disminución del consumo.

La prueba de que es posible controlar el tabaquismo está en el hecho de que en pocas décadas el uso de tabaco ha disminuido de forma importante en la mayoría de los países industrializados.

Es constante el descenso del número de fumadores en países como el Reino Unido, Canadá, Estados Unidos, Australia, Países Escandinavos y otros, que ha sido posible gracias a la confluencia de un conjunto de circunstancias diversas, entre las que la información sanitaria ha sido sólo el elemento detonante de una reacción social esperable para quienes todavía confían en que el destino de los pueblos debe y puede regirse por el respeto a los derechos constitucionales de todos. A este triunfo de la razón por encima del lucro particular de unos pocos, algunas personas insisten en denominarlo una cruzada contra los fumadores, una guerra contra los consumidores o la sinrazón de unos fanáticos intransigentes que, a falta de superadas inquisiciones en las que militar, invocan el fuego eterno para el fumador indefenso.

Para luchar contra este problema, hace falta un movimiento internacional, que la OMS trata de liderar a través del proyecto The Tobacco Free Initiative, creado por la directora general de este organismo, Gro Harlem Brundtland, en 1998.

El objetivo es coordinar y promover una estrategia global para responder a esta tendencia sociosanitaria. La misión a largo plazo de los distintos gobiernos, recuerda la OMS, se estableció de cara a reducir la prevalencia en el consumo de tabaco en todos los países y en función de los distintos grupos sociales, así como el catálogo de enfermedades derivadas del hábito.

Cada día se fuman en todo el mundo nada menos que 15 billones de cigarrillos (uno de cada tres se fuma en China) y las estimaciones de la OMS apuntan a que en los próximos años se producirá un significativo aumento de esta cifra debido al crecimiento de la población mundial.

CONCLUSION

Resulta incomprensible que dentro de la avanzada cultura actual exista un protagonista tan nocivo como mundialmente aceptado: el cigarrillo.

Uno de los mayores peligros de este vicio es que suele iniciar justamente en aquella etapa en que el ser humano es más inestable y más propenso a las falsas sensaciones de libertad, independencia o búsqueda de la novedad: la adolescencia y la juventud. Es en ese periodo de la vida donde aparece el cigarrillo en que los adolescentes sienten curiosidad o pretenden resaltar ante sus pares.

Así mismo, lo que en una primera etapa no es mas que una moda o un modo de comportamiento social que empieza como un juego, al cabo de unos meses ya se torna una necesidad física y luego también psíquica, que termina esclavizando al cuerpo y a su dueño, fuera del alcance de la voluntad.

Si a esto se le suma la enorme maquinaria publicitaria que lejos de relacionar a este flagelo con su nocividad

para el cuerpo, podemos darnos cuenta de la magnitud del desafío.

Como el factor psicológico de esta adicción es muy relevante, no será sencillo lograr que se reduzca su consumo, especialmente entre los niveles más bajos de la población mundial.

También, el uso del tabaco es la puerta de entrada a muchas otras adicciones, más costosas y más peligrosas, que manejan un importante porcentaje del comercio mundial.

Quizá la toma de conciencia del daño producido por el uso de esta droga, pueda lograrse poco a poco a través de impulsarla en los más pequeños para que no ingresen en las adicciones y difundan lo perjudicial de sus efectos entre sus padres, hermanos y amigos. Pero también deberá lograrse una modificación profunda de la cultura, el pensamiento y la conciencia de una sociedad en la que el tabaquismo se asocia con situaciones placenteras y a determinadas cualidades, dejando en claro que es una droga, enemiga de la vida humana y que al cabo de unos años lleva irremediamente a una muerte anticipada.