

Informe de la Cirujana General de los EE. UU.

# Prevención del tabaquismo en los jóvenes y adultos jóvenes



# ¡PODEMOS

HACER QUE NUESTRA PRÓXIMA GENERACIÓN ESTÉ LIBRE DE TABACO!



Centers for Disease  
Control and Prevention  
Office on Smoking  
and Health

# Nota de la Cirujana General de los Estados Unidos



Regina M. Benjamin, M.D., M.B.A.  
Cirujana general de los  
Estados Unidos

## Información sobre este cuadernillo

Casi todo el consumo de tabaco empieza durante la adolescencia y comienzos de la edad adulta. El tabaco contiene nicotina, una droga sumamente adictiva que hace que muchos jóvenes pasen de fumar ocasionalmente a hacerlo todos los días.

Cada día en los Estados Unidos, más de 3,800 jóvenes menores de 18 años fuman su primer cigarrillo. Aunque se ha avanzado mucho en la reducción de la prevalencia del tabaquismo desde el primer informe del cirujano general de los EE. UU. en 1964, en la actualidad, casi uno de cada cuatro estudiantes del último año de escuela secundaria superior (*high school*) y uno de cada 3 adultos jóvenes menores de 26 años fuman.

La mayoría de los jóvenes no consideran las consecuencias a largo plazo asociadas al tabaquismo cuando comienzan a fumar. Debido a que la mayoría de los fumadores de escuela secundaria superior no pueden liberarse de los poderosos efectos adictivos de la nicotina, casi tres de cada cuatro continuarán fumando durante la adultez. Entre los que siguen fumando, un tercio morirá unos 13 años antes que los que no fuman.

Este informe de la cirujana general de los EE. UU. detalla las causas y consecuencias del tabaquismo entre los jóvenes y adultos jóvenes y se concentra en las influencias sociales, ambientales, publicitarias y de mercadeo que fomentan el inicio y la continuación del tabaquismo en los jóvenes y adultos jóvenes. Esta es la primera vez que se investigan en detalle datos del tabaquismo en los adultos jóvenes como una población específica. El informe también resalta las estrategias exitosas para prevenir que las personas jóvenes consuman tabaco.

Este cuadernillo resume el informe del 2012 y ofrece sugerencias sobre cómo podemos trabajar juntos para proteger a los jóvenes y adultos jóvenes de los efectos nocivos del tabaco. Necesitamos su ayuda para resolver este problema de salud pública. Cualquier cosa puede hacer una diferencia, desde prohibir que se fume en su casa o automóvil hasta exigir a los legisladores políticas antitabaco en su comunidad. ¡PODEMOS hacer que nuestra próxima generación esté libre de tabaco!

---

La cirujana general de los Estados Unidos tiene como función ser el médico de todos los estadounidenses. El Presidente designa a esta persona como el líder de salud de más alto rango con el fin de proteger la salud de toda la población de este país. La cirujana general de los EE. UU. usa la información científica más completa y sólida disponible para promover la salud, reducir el riesgo de lesiones y enfermedades y hacer más saludable a la nación. Algunas de las herramientas más importantes de la cirujana general de los EE. UU. son informes científicos integrales que abarcan temas de salud específicos, como este sobre el tabaquismo en los jóvenes y adultos jóvenes. Para leer el informe completo y los materiales relacionados, consulte [www.surgeongeneral.gov](http://www.surgeongeneral.gov)

# ¿Qué información contiene este cuadernillo?



Este cuadernillo contiene temas destacados del informe de la cirujana general de los EE. UU. del 2012 sobre el tabaquismo en los adolescentes de 12 a 17 años y los adultos jóvenes de 18 a 25 años.

Las primeras cuatro páginas contienen información general sobre el tabaquismo en los jóvenes y adultos jóvenes; las secciones siguientes ofrecen detalles sobre los efectos en la salud, los factores que fomentan el tabaquismo en los jóvenes, el papel de la industria tabacalera y lo que podemos hacer para resolver el problema. Para obtener más información y recursos adicionales consulte [www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco).

Si fuma y quiere dejar de hacerlo, llame al 1-800-QUIT NOW (784-8669).

<b>El tabaquismo: una epidemia que se puede prevenir .....</b>	<b>2</b>
El problema .....	2
Las causas .....	3
Las soluciones .....	5
<b>El tabaquismo y la salud: no son compatibles .....</b>	<b>6</b>
El tabaquismo en los jóvenes puede causar tempranamente enfermedades del corazón ....	6
Fumar a temprana edad puede dañar los pulmones de inmediato .....	7
El tabaquismo puede causar cáncer .....	7
<b>¿Por qué los jóvenes consumen tabaco? .....</b>	<b>8</b>
Influencias sociales .....	8
Influencias físicas .....	8
Influencias ambientales .....	9
Películas .....	9
<b>La industria tabacalera .....</b>	<b>10</b>
Mantener precios bajos .....	10
Productos fáciles de comprar .....	10
Diseñar productos atractivos para los jóvenes .....	11
Crear empaques atractivos para los jóvenes .....	12
Mercadeo al por menor .....	12
Uso de los medios de comunicación para promoción de productos .....	12
<b>Lo que podemos hacer .....</b>	<b>13</b>
Las políticas y los programas: ¿qué funciona mejor?.....	13
Campañas por medios de comunicación masivos .....	14
Padres: ¿cómo pueden ayudar? .....	15
<b>Conclusión .....</b>	<b>16</b>

# El tabaquismo: una epidemia que se puede prevenir



El consumo de tabaco en los adolescentes y adultos jóvenes continúa siendo increíblemente alto en los Estados Unidos. En la actualidad, más de 3.6 millones de estudiantes de escuela secundaria o secundaria superior (*high school*) fuman cigarrillos. Es más, por cada persona que muere debido al tabaquismo, más de 1,200 al día, por lo menos dos jóvenes o adultos jóvenes pasan a ser fumadores habituales. Casi el 90% de estos nuevos consumidores de tabaco fuman su primer cigarrillo antes de los 18 años. Obviamente, no hemos resuelto el problema.

## EL PROBLEMA

En la actualidad, los adolescentes y adultos jóvenes tienen acceso a millones de temas en forma casi instantánea. Sin embargo, muchos de los medios de comunicación que advierten sobre los peligros del tabaquismo, también

dan mensajes de que fumar es lo máximo, algo audaz y un comportamiento de adultos. Esa es una razón por la que todos los días casi 4,000 niños menores de 18 años fuman su primer cigarrillo. Esto representa cerca de millón y medio de jóvenes al año.

De hecho, casi 9 de cada 10 fumadores empiezan a fumar antes de los 18 años y el 99% lo hace antes de los 26. En un día cualquiera, más de 2,500 jóvenes y adultos jóvenes que son fumadores ocasionales pasan a ser fumadores habituales. Además, por lo menos un tercio de esos nuevos fumadores morirán antes de tiempo debido al tabaquismo.

El porcentaje de jóvenes que fuman disminuyó anualmente entre 1997 y el 2003.

Sin embargo, desde entonces, la aceleración de la reducción en el consumo de tabaco en los adolescentes ha disminuido y el consumo de algunos tipos de tabaco en los jóvenes se ha estabilizado. En la actualidad, uno de cada cuatro estudiantes del último año de la secundaria superior y uno de cada tres adultos jóvenes menores de 26 años son fumadores.

## LAS CAUSAS

Los jóvenes empiezan a consumir tabaco por muchas razones. Algunas de las más importantes son:

### La industria tabacalera

Menos adultos fuman hoy día, ya sea porque muchos han dejado de hacerlo o porque la mitad de los fumadores a largo plazo mueren por enfermedades causadas por el tabaquismo. Por lo tanto, las compañías tabacaleras buscan a los jóvenes para que reemplacen a esos fumadores. Para ello, usan una variedad de estrategias de mercadeo para impulsar a los nuevos consumidores a que prueben sus productos y continúen consumiéndolos.

## El tabaquismo causa enfermedad y muerte

Las personas que fuman no tienen que esperar a que el tabaquismo les perjudique la salud. El humo del cigarrillo contiene más de 7,000 sustancias químicas y otros compuestos químicos, muchos de los cuales son tóxicos. Estas sustancias químicas pueden causar daños inmediatos al cuerpo humano. Hasta los adultos jóvenes menores de 30 años que empezaron a fumar en su adolescencia y durante su segunda década de vida, pueden presentar problemas de salud relacionados con el tabaquismo, por ejemplo:

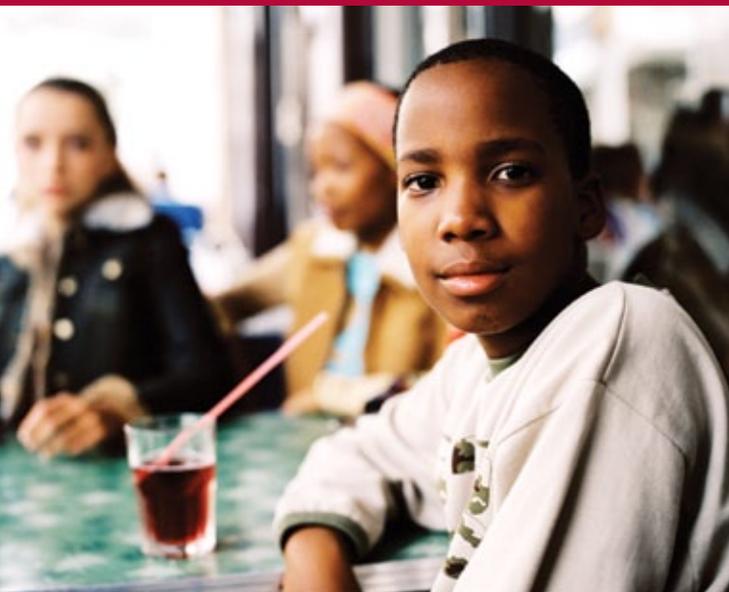
- Enfermedades cardiovasculares a temprana edad.
- Pulmones de menor tamaño que no funcionan normalmente.
- Sibilancias que pueden llevar a un diagnóstico de asma.
- Daños al ADN que pueden causar cáncer en casi cualquier parte del cuerpo.

En promedio, los fumadores de por vida se enferman más y mueren más jóvenes que las personas que no fuman. Dichos fumadores mueren en promedio 13 años antes.



# PODEMOS

 ayudar a los adolescentes y adultos jóvenes a que digan no al tabaco.



### **Vulnerabilidad de los jóvenes y adultos jóvenes**

La adolescencia y el comienzo de la edad adulta son las épocas en que las personas son más susceptibles a empezar a consumir tabaco. Las personas jóvenes son más vulnerables y se dejan influenciar más por la publicidad que los adultos. También están más dispuestas a tomar riesgos, hasta con su salud. Cuando fumar se presenta como una norma social en personas que son percibidas como lo máximo, atractivas, sofisticadas, rebeldes o amantes de la diversión, los adolescentes con frecuencia responden copiando su comportamiento y empezando a fumar. Si sus amigos fuman, o sus hermanos lo hacen, ellos tienen aún más probabilidad de fumar.

Además, los jóvenes son sensibles a la nicotina. Mientras más jóvenes sean las personas al empezar a consumir tabaco, mayor probabilidad habrá de que se hagan adictas a la nicotina y que su nivel de adicción sea mayor.

Algunas veces los jóvenes piensan que nada les puede hacer daño. La información sobre los problemas de salud que se pueden presentar durante la adultez, o inclusive en forma inmediata, puede que no signifique nada para ellos. Muchos adolescentes y adultos jóvenes no se dan cuenta de lo adictiva que es la nicotina. Algunos tendrán dificultades para escoger opciones saludables o decidir si la información que oyen sobre el tabaco es mito o realidad. Otros buscan la aceptación de un grupo o verse mayores o más audaces de lo que son, o pretender que se desenvuelven mejor socialmente. Además, las imágenes que fomentan el tabaquismo están en todos lados, desde la Internet y las películas, hasta en los avisos publicitarios grandes y luminosos en las tiendas de los vecindarios y las gasolineras. Todos estos factores hacen de la juventud un mercado vital para los productos de tabaco.

---

## Si los jóvenes no empiezan a consumir tabaco antes de los 26 años de edad, lo más probable es que nunca lo harán.

---

### Normas sociales

Muchas normas en nuestra sociedad influyen a los jóvenes para que prueben los productos de tabaco. Se fuma en público en la mitad de los estados de los EE. UU. debido a que no existen leyes antitabaco integrales que prohíban fumar en los sitios de trabajo, restaurantes y bares. Hasta en los estados que prohíben fumar dentro de los edificios públicos, con frecuencia se permiten áreas para fumar en el exterior, algunas cerca de escuelas y guarderías infantiles. El consumo de tabaco ocupa un lugar prominente en los medios de comunicación masivos, como las películas, los medios sociales, los juegos de video y las revistas llamativas. Además, la publicidad de los productos de tabaco adentro y fuera de las tiendas de vecindario y gasolineras es con frecuencia la más grande y visible de todos los productos publicitarios.

### LAS SOLUCIONES

La prevención es de suma importancia. Si los jóvenes no empiezan a consumir tabaco antes de los 26 años de edad, lo más probable es que nunca lo harán. La buena noticia es que hay muchas cosas que podemos hacer para que los adolescentes y adultos jóvenes estén libres de tabaco. Podemos:

- Crear un mundo en que las personas que fumen o consuman productos de tabaco sean la excepción y no la norma.

- Tomar medidas para hacer más difícil que los jóvenes consuman tabaco, como aumentar los precios de los cigarrillos y hacer respetar las leyes que prohíban la venta de tabaco a niños.
- Limitar aún más la publicidad de productos de tabaco que pueden ver los jóvenes.
- Limitar la exposición de los jóvenes a ver fumar en películas y otros medios de comunicación.
- Educar a los jóvenes y ayudarlos a escoger opciones saludables.
- Dar un buen ejemplo: animar a los jóvenes a que eviten consumir tabaco al evitarlo nosotros mismos.

Por muchas décadas, los departamentos de salud local y estatal, las escuelas y los programas federales han tomado medidas para proteger a los jóvenes del tabaquismo. Pero en años recientes, muchos de estos esfuerzos se han reducido. Sabemos qué cosas son eficaces para mantener a los jóvenes libres de tabaco, pero no siempre hacemos lo necesario para llevarlas a cabo. Hemos avanzado algo en la reducción del tabaquismo en los jóvenes. Terminemos lo que empezamos y hagamos que nuestra próxima generación esté libre de tabaco. Para aprender más sobre las medidas a tomar, lea la sección “Lo que podemos hacer” en la página 13.

# El tabaquismo y la salud: no son compatibles



Es bien sabido que fumar es nocivo para su salud y que causa muchas enfermedades graves más adelante en la vida. Es más, uno de cada tres adolescentes que continúa fumando habitualmente morirá prematuramente por fumar cigarrillos. Pero, ¿sabía usted que fumar también puede causar daños a la salud de los fumadores jóvenes en forma inmediata?

---

## **EL TABAQUISMO EN LOS JÓVENES PUEDE CAUSAR TEMPRANAMENTE ENFERMEDADES DEL CORAZÓN**

Nuevos estudios indican que fumar durante la adolescencia y comienzos de la edad adulta causa tempranamente daños a la aorta abdominal, la arteria grande que transporta la sangre llena de oxígeno del corazón a través del abdomen a los órganos principales. Hasta los adultos jóvenes que solo han estado fumando por pocos años pueden mostrar

signos de estrechamiento de esta arteria grande. Cuando la persona aspira el humo del tabaco, se producen daños inmediatos a los vasos sanguíneos de todo el cuerpo.

La inhalación repetitiva del humo del tabaco puede causar que una combinación de tejidos cicatrizantes y grasas se acumulen dentro de los vasos sanguíneos. Esta placa hace que los vasos sanguíneos se estrechen y limita el flujo de la sangre.

## FUMAR A TEMPRANA EDAD PUEDE DAÑAR LOS PULMONES DE INMEDIATO

Los jóvenes todavía están creciendo. Sus pulmones no alcanzan el tamaño normal hasta finales de la adolescencia en las niñas y después de los 20 años en los niños. Los adultos que fumaron durante la adolescencia pueden tener pulmones que nunca alcancen su tamaño normal ni funcionen a toda capacidad.

Los pulmones de los fumadores jóvenes no funcionan tan bien como los de las personas que no fuman. Debido a esto, tienen problemas para respirar y pueden tener más dificultad para participar en deportes y otras actividades físicas. Aunque las personas que dejan de fumar mejorarán su salud drásticamente, el daño inicial a los pulmones no desaparece por completo en la mayoría de los casos.

## EL TABAQUISMO PUEDE CAUSAR CÁNCER

El humo del tabaco contiene unas 70 sustancias químicas que pueden causar cáncer. Por esto, no sorprende que fumar ocasione cerca de una de cada tres muertes por cáncer en los Estados Unidos. Además, puede producir cáncer casi en cualquier parte del cuerpo debido a los daños al ADN.

### La juventud: el mejor momento para dejar de fumar

La buena noticia: Los fumadores que dejan de fumar antes de los 30 años repararán la mayoría de los daños a la salud causados por el tabaquismo.

### ¿Por qué es tan malo fumar a temprana edad?

Las personas que empiezan a fumar de adolescentes tienen más probabilidad de:

- Volverse adictos a la nicotina.
- Convertirse en fumadores de por vida.
- Presentar enfermedades causadas por el tabaquismo.
- Morir de una enfermedad causada por el tabaquismo.

### ¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

Los consumidores de tabaco con frecuencia se vuelven adictos a la nicotina, la droga en los cigarrillos, cigarros y tabaco sin humo (rapé y tabaco para mascar). Muchos adolescentes y adultos jóvenes piensan dejar de consumir tabaco después de unos cuantos años, pero se dan cuenta muy tarde de lo altamente adictiva que puede ser la nicotina. Al igual que la heroína y la cocaína, la nicotina tiene un efecto en el cerebro y crea sensaciones de placer y satisfacción. Los cerebros de los jóvenes todavía se están desarrollando. Esa puede ser una de las razones por las cuales muchos adolescentes tienen dependencia al tabaco después de haberlo consumido por tan solo un corto tiempo.

Dejar de fumar no es fácil, pero se puede lograr.

O lo que es mejor: ¡nunca empezar!

Nunca empezar a fumar es mucho mejor que dejar de hacerlo. Conozca los factores de riesgo a identificar y cómo ayudarse usted mismo, a sus amigos o a los jóvenes cercanos a usted para que vivan libres de tabaco (vea la página 13). ¡Su salud depende de ello!

# PODEMOS ayudar a que los jóvenes digan no al consumo de tabaco.

# ¿Por qué los jóvenes consumen tabaco?



Hay muchas razones por las cuales los jóvenes empiezan a consumir tabaco. Durante la adolescencia, y hasta en la preadolescencia, los jóvenes adoptan comportamientos, asumen actitudes y establecen conexiones sociales. Con frecuencia experimentan con diferentes conductas porque las ven en amigos o personas que admiran, en adultos a los que aspiran parecerse algún día o en sus ídolos de la farándula o de los medios de comunicación.

## INFLUENCIAS SOCIALES

Los adolescentes y los adultos jóvenes son muy susceptibles a las influencias sociales. Si perciben el tabaquismo como un comportamiento normal, porque sus amigos o familiares lo hacen, es más probable que ellos también consuman tabaco.

Los adolescentes y adultos jóvenes le dan mucho valor a las amistades y buscan la aceptación de su grupo. Lo que sus amigos hacen, en particular los líderes de sus grupos

sociales, puede tener una gran influencia en lo que ellos hacen. Los jóvenes cuyos amigos fuman tienen mucha más probabilidad de fumar también.

## INFLUENCIAS FÍSICAS

La nicotina es tan adictiva como la heroína y la cocaína. Debido a que los jóvenes son sensibles a la nicotina, pueden caer en la dependencia al tabaco más pronto que los adultos. También hay evidencia de que la

genética puede dificultar más el que algunos jóvenes dejen de fumar una vez que empiezan.

## INFLUENCIAS AMBIENTALES

Los adolescentes y los adultos jóvenes son sensibles a lo que ven y escuchan a su alrededor. Si están expuestos a imágenes que hacen ver a los fumadores como personas interesantes, atractivas, rebeldes, que aman la diversión, que les gusta tomar riesgos o que tienen otras características que admiran, los jóvenes querrán fumar también. Ese tipo de imágenes se encuentran con frecuencia en los avisos publicitarios de las tiendas en gasolineras y otros sitios que venden tabaco. Las comunidades que permiten la venta de cigarrillos y otros productos de tabaco cerca de escuelas tienen tasas más altas de tabaquismo en los jóvenes que las comunidades que cuentan con zonas libres de tabaco cerca de estas instituciones educativas. Si los adolescentes y adultos jóvenes ven a otros consumir tabaco en sus casas o en las áreas públicas de sus comunidades, estas imágenes pueden hacer que vean el fumar como un comportamiento normal de los adultos.

## PELÍCULAS

Por muchos años, las compañías tabacaleras le pagaban a los estudios cinematográficos para que mostraran sus productos en las películas. Aunque estas prácticas ya no se permiten, las películas para la juventud, y hasta algunas para niños, pueden incluir imágenes de personajes que consumen tabaco. Estas imágenes son poderosas porque pueden hacer que fumar se vea como un comportamiento normal, aceptable o hasta atractivo. Los jóvenes también pueden admirar

### Esta es la forma en que muchos adolescentes y adultos jóvenes consumen tabaco en la actualidad:

- 3 millones de estudiantes de escuela secundaria superior (*high school*) y 600,000 estudiantes de escuela secundaria (*middle school*) fuman cigarrillos.
- 1 de cada 3 adultos jóvenes fuma cigarrillos.
- 1 de cada 4 estudiantes de último año de secundaria superior fuma cigarrillos.
- 1 en cada 5 estudiantes varones de último año de secundaria superior fuma cigarros y 1 de cada 10 consume productos de tabaco sin humo.
- Muchos jóvenes consumen más de un tipo de tabaco. Entre los que consumen tabaco, más de la mitad de los estudiantes varones y casi un tercio de las estudiantes de escuela secundaria superior consumen más de un tipo de productos de tabaco. Estos productos incluyen cigarrillos, cigarros y productos de tabaco sin humo, como el tabaco de mascar y el *snus*, un rapé seco que se envasa en una bolsita parecida a las de té.

a las estrellas de cine, tanto en la pantalla como fuera de ella, y hasta querer imitar los comportamientos que ven en ellos.

Con el tiempo, la cantidad de imágenes de tabaco en las películas ha disminuido. Sin embargo, todavía las películas contienen miles de imágenes de consumo de tabaco que se sabe animan a los jóvenes a empezar a fumar. En el 2010, casi un tercio de las películas más taquilleras dirigidas a los jóvenes, con las clasificaciones G, PG o PG-13, contenía imágenes que mostraban consumo de tabaco.

**PODEMOS** hacer que el consumo de tabaco sea la excepción y no la regla.

# La industria tabacalera



Las compañías tabacaleras usan múltiples métodos y gastan gran cantidad de dinero para convencer a los jóvenes de que el consumo de tabaco es algo que está bien y es hasta atractivo. Su industria depende de que estos consumidores jóvenes prueben, y sigan consumiendo, sus productos. Los jóvenes responden a la publicidad, por lo que son vulnerables a los mensajes que fomentan el consumo de tabaco.

---

## **MANTENER PRECIOS BAJOS**

Las compañías tabacaleras reducen los precios mediante cupones y otras promociones para que los consumidores puedan comprar sus productos. Los adolescentes son particularmente susceptibles a los precios. En el 2008, los fabricantes de cigarrillos gastaron cerca de \$10 mil millones en la publicidad de sus productos. La mayoría de este gasto, \$6 de cada \$7 dólares, se utilizó para pagar por los descuentos en el precio debido a cupones, rebajas y muestras o productos regalados. De

manera similar, los fabricantes de productos de tabaco sin humo gastan unos \$3 de cada \$4 de su presupuesto de mercadeo de \$547 millones para mantener los precios bajos.

## **PRODUCTOS FÁCILES DE COMPRAR**

Muchas leyes limitan la venta directa y a través de máquinas expendedoras de los productos de tabaco a los jóvenes. Sin embargo, hay menos supervisión por Internet. Aunque la mayoría de los sitios web advierten que los compradores deben tener al menos

18 años de edad, los estudios indican que jóvenes de 15 a 16 años lograron ordenar la compra de esos productos. Casi 8 de cada 10 de esos jóvenes recibieron los productos que ordenaron, y solo 1 de cada 10 envíos requirió presentar una prueba de la edad al momento de recibir el producto de tabaco.

### DISEÑAR PRODUCTOS ATRACTIVOS PARA LOS JÓVENES

Los cigarrillos que atraen a los nuevos fumadores son con frecuencia más suaves y menos fuertes para mejorar su sabor y reducir la reacción física del cuerpo al humo. A pesar de que los cigarrillos con sabor están prohibidos en la actualidad, la industria todavía sigue agregando a muchos de los cigarros o puros sabores de fruta y otros sabores que les gustan a los niños. Esto es particularmente cierto con respecto a los cigarros de tamaño similar al de los cigarrillos, conocidos como “cigarros pequeños” o “tiparrillos” que están disponibles en una variedad de sabores, como uva y fresa, sabores preferidos por los jóvenes

en otros productos. Gran cantidad de estos cigarros pequeños tienen una apariencia igual a la de los cigarrillos pero con una envoltura más oscura.

Muchos productos de tabaco sin humo también tienen sabor. Entre estos se cuentan el tabaco para mascar y el *snuff*, que viene en una variedad de formas, y nuevos productos sin humo, como el



Foto cortesía de la campaña Campaign for Tobacco-Free Kids

### Mito: Fumar ayuda a perder peso

Mucha gente joven, especialmente las niñas y las jóvenes, creen que fumar las puede ayudar a perder peso. Pero los estudios indican que eso no es verdad, las personas jóvenes que fuman no son más delgadas que las que no lo hacen.

La publicidad de los cigarrillos fomenta el mito de que fumar causa pérdida de peso. Además, se dirige a las mujeres con nombres de marcas que sugieren la esbeltez, así como con cigarrillos alargados y delgaditos.

tabaco que se disuelve. Todos estos productos pueden causar graves problemas de salud y llevar a la adicción a la nicotina y a fumar en el futuro. Además, las compañías tabacaleras siguen usando diferentes técnicas para mejorar el fuerte sabor de los cigarrillos de muchas marcas, especialmente las que por lo general consumen los jóvenes al empezar a fumar.

Los jóvenes con frecuencia consumen productos de tabaco sin humo en lugares en que están prohibidos los cigarrillos, como en las escuelas. Algunos productos de tabaco sin humo como el *snus* (rapé seco en bolsita) y las tiras solubles de tabaco en especial, brindan una forma discreta para que los jóvenes mantengan su adicción a la nicotina hasta en momentos que no pueden fumar. Es más, la mayoría de los jóvenes que consumen productos de tabaco sin humo también fuman cigarrillos. El mayor peligro de estos productos es que pueden introducir a los niños a la nicotina, con lo que se exponen al riesgo de la adicción a la nicotina.

# PODEMOS limitar la publicidad del tabaco dirigida a los jóvenes

### ¿Por qué la industria se dirige a los jóvenes?

Los adultos jóvenes son un mercado principal para la publicidad y el mercadeo de los productos de tabaco. Además, los mensajes dirigidos a este grupo de edad también atraen la atención de los consumidores más jóvenes, lo que beneficia a la industria tabacalera.

### CREAR EMPAQUES ATRACTIVOS PARA LOS JÓVENES

Los empaques de los productos tienen un fuerte impacto visual. Los consumidores asocian ciertas marcas a cualidades específicas. Las palabras que aparecen en las cajas y empaques de los productos, como “slims” y “delgados”, fomentan el mito de la pérdida de peso. Antes de que fueran prohibidas, algunas palabras que se usaban (“bajo alquitrán”, “light” “suave”) sugerían erróneamente que el producto no era nocivo. Los estudios indican que el color también tiene un impacto. Los fumadores tienden a pensar que los cigarrillos en cajetillas con colores suaves son “más suaves” y seguros que los cigarrillos en cajetillas de colores oscuros, aunque ambos contengan el mismo tipo de cigarrillos.

### MERCADEO AL POR MENOR

Las compañías tabacaleras usan muchas herramientas de publicidad y mercadeo en las tiendas que venden sus productos. Hasta los sitios en que se venden los productos de tabaco pueden tener un gran impacto en el consumo de tabaco entre los jóvenes. Por ejemplo, se venden más cigarrillos en las tiendas de los vecindarios y las gasolineras que en cualquier otro tipo de almacenes, y el 70% de los adolescentes hacen compras en este tipo de establecimientos por lo menos una vez a la semana, en donde están más expuestos a los mensajes que fomentan fumar.

Por muchos años, la industria tabacalera ha ofrecido a los vendedores o pequeños comerciantes incentivos financieros y descuentos si venden grandes volúmenes de sus productos. Algunas tiendas y gasolineras colocan los productos de tabaco cerca de las cajas registradoras, un sitio visible que puede fomentar la compra impulsiva de productos.

También rebajan los productos de tabaco y colocan avisos publicitarios coloridos y llamativos en las ventanas y afuera del establecimiento. Los avisos dentro de las tiendas se colocan algunas veces al nivel de la vista de los preadolescentes, lo que en los estudios muestra que puede influir en que prueben dichos productos en el futuro.

### USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN PARA PROMOCIÓN DE PRODUCTOS

La industria tabacalera utiliza los medios de comunicación para promocionar sus productos entre los jóvenes. Estos son algunos de los canales que utiliza.

#### Medios digitales

Muchas compañías tabacaleras usan sitios web para promover sus productos. Algunos de esos sitios tienen videos, juegos, cupones y concursos que atraen a los jóvenes. Al mismo tiempo, algunos jóvenes usan los canales de redes sociales (Facebook, Twitter, foros de discusión, foros de mensajes y videos en YouTube) para proclamar las maravillas del tabaco, especialmente a sus amigos.

#### Revistas

Los avisos publicitarios de productos de tabaco están prohibidos por televisión o en grandes vallas publicitarias. Sin embargo, todavía se pueden encontrar en revistas de circulación general dirigidas a adultos, y que la mayoría de los jóvenes leen. Estos avisos con frecuencia sugieren que el consumo de tabaco puede volver a las personas sexi, populares, delgadas y que se vean como lo máximo o “cool”.

# Lo que podemos hacer



## SI TRABAJAMOS JUNTOS, PODEMOS ACABAR CON LA EPIDEMIA DE TABAQUISMO.

Si lo decidimos, podemos acabar con la epidemia de tabaquismo en este país. Pero todos, padres, maestros, proveedores de atención médica, comunidades, estados, escuelas y formuladores de políticas, vamos a tener que participar apoyando las políticas, los programas y las campañas por los medios de comunicación que previenen el tabaquismo en los jóvenes y adultos jóvenes.

### **LAS POLÍTICAS Y LOS PROGRAMAS: ¿QUÉ FUNCIONA MEJOR?**

Existen políticas y programas eficaces que previenen el consumo de tabaco en los jóvenes. Las políticas y los programas que funcionan mejor son los que tienen varios componentes que hacen del consumo de tabaco algo más difícil de empezar y mucho menos aceptable.

#### **Políticas**

Las políticas son muy eficaces porque pueden modificar el entorno, de manera que se fomente y apoye el escoger una vida libre de tabaco.

Las entidades gubernamentales y privadas han implementado una cantidad de políticas eficaces para prevenir el consumo de tabaco en los jóvenes.



### ¿Quiénes tienen riesgo?

Algunos jóvenes tienen un mayor riesgo de consumir tabaco. Por ejemplo, los jóvenes tienen más probabilidad de consumir tabaco si:

- Tienen acceso a áreas para fumar y a productos de tabaco, especialmente a bajo costo o gratuitos.
- Tienen amigos, hermanos o hermanas que consumen tabaco.
- Ven películas en las que se fuma.
- No les va bien en la escuela o tienen amigos a quienes no les va bien en la escuela.
- No participan en actividades escolares o religiosas.
- Consumen otras sustancias como alcohol o mariguana.

Estas son algunas políticas que se ha comprobado que funcionan:

- Aumentar el precio de los productos de tabaco.
- Restringir la publicidad de los productos de tabaco.
- Prohibir fumar en áreas públicas, como en sitios de trabajo, escuelas, guarderías infantiles, hospitales, restaurantes, hoteles y parques.
- Exigir que las compañías tabacaleras coloquen en las cajetillas y los empaques advertencias gráficas de gran tamaño sobre los riesgos de salud.

### Programas

Muchos estados y comunidades tienen programas de prevención del tabaquismo en los jóvenes. Los más eficaces combinan varios elementos; incluyen currículos basados en evidencia en las escuelas de secundaria; trabajan con políticas; e influyen en las personas en el trabajo, la casa, la escuela y los

centros educativos, los entornos de atención médica y los lugares públicos.

### CAMPAÑAS POR MEDIOS DE COMUNICACIÓN MASIVOS

Las campañas contra el tabaquismo en los medios de comunicación masivos, con más frecuencia por televisión, han comprobado ser eficaces en la prevención del tabaquismo en los jóvenes. Los estudios indican que los adolescentes responden más a los avisos que producen reacciones fuertes y negativas, como los que muestran la forma en que fumar y el humo de segunda mano perjudican la salud y los avisos que dejan al descubierto las estrategias de mercadeo de la industria tabacalera dirigidas a los jóvenes. Hasta los avisos diseñados para audiencias adultas ayudan a reducir el consumo de tabaco entre los jóvenes.

Cada 3 o 4 años, nuevos grupos de niños y adolescentes alcanzan la edad en que se hacen vulnerables a las influencias que los motivan a fumar. Para que sean eficaces, las campañas

# PODEMOS tomar medidas para prevenir el consumo de tabaco en los jóvenes



en los medios de comunicación masivos se deben repetir para que alcancen esas nuevas poblaciones vulnerables.

### **PADRES: ¿CÓMO PUEDEN AYUDAR?**

Usted puede ayudar a sus hijos a que escojan opciones saludables sobre el consumo de tabaco. Siga estos consejos:

Dígalos:

- La información importante sobre el tabaco. Este cuadernillo es un buen punto para comenzar.
- Que usted no quiere que nadie, incluyéndolos a ellos, consuma tabaco en su casa o auto.
- Que espera que nunca consuman tabaco o que dejen de hacerlo.

Ayúdelos a:

- Hacer frente a sus problemas.
- Rechazar el tabaco.
- Dejar de hacerlo, si consumen tabaco en la actualidad.

Asegúrese de:

- Saber qué están haciendo y quiénes son sus amigos.
- Tener contacto con otros padres que le pueden ayudar a motivar a sus niños y adolescentes para que rehúsen consumir tabaco.
- Pedir a las escuelas de sus hijos que garanticen el cumplimiento de las políticas antitabaco por parte de los estudiantes, profesores, personal escolar y visitantes tanto en los predios escolares como en todas las actividades escolares promovidas en otros sitios por la entidad educativa.
- Exigir que se cumplan las restricciones de edad para ver las películas y desalentar la participación de los adolescentes en juegos de video o de otro tipo que muestren gente fumando.
- Nunca dar tabaco a niños o adolescentes.
- Dar un buen ejemplo usted mismo al no consumir tabaco.

# Conclusión



El tabaquismo en los jóvenes estadounidenses ha disminuido desde el informe del cirujano general de 1994, el primer documento integral sobre los jóvenes y el tabaco. A pesar de esto, el número de jóvenes consumidores de tabaco en el país permanece en niveles muy altos.

Los 3,800 jóvenes que hoy se fuman por primera vez un cigarrillo tienen un gran riesgo de presentar enfermedades crónicas graves por el tabaquismo. Además, la mitad de los fumadores a largo plazo mueren prematuramente por enfermedades relacionadas con el tabaco.

Como sociedad, no podemos seguir permitiendo que la salud de nuestros jóvenes se desvanezca como el humo. Debemos trabajar juntos para prevenir que los adolescentes y los adultos jóvenes consuman tabaco; y debemos seguir ayudando a que los que empiecen a fumar, dejen de hacerlo. Con esto, ayudaremos a que los jóvenes tengan vidas más saludables y prolongadas que la generación previa. Y podremos acabar con la epidemia de tabaquismo en este país. Terminemos lo que empezamos y ayudemos a que nuestra próxima generación ¡esté libre de tabaco!

**¡PODEMOS** hacer que nuestra próxima generación esté libre de tabaco!

Para obtener más información y recursos adicionales consulte [www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco). Si fuma y quiere dejar de hacerlo, llame al 1-800-QUIT NOW (784-8669).



# ¡PODEMOS

HACER QUE NUESTRA PRÓXIMA GENERACIÓN ESTÉ LIBRE DE TABACO!

## Para más información

Para obtener más información sobre el informe de la cirujana general, visite [www.surgeongeneral.gov](http://www.surgeongeneral.gov).

Para aprender más sobre la prevención y el control del tabaquismo, visite el sitio web de los CDC sobre el tabaquismo y el tabaco en [www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco).

Para descargar copias de este cuadernillo, vaya a [www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco).

Para ordenar copias de este cuadernillo, vaya a [www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco) y haga clic en el catálogo de publicaciones o llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636); Línea TTY: 1-888-232-6348.

Para comunicarse con la línea telefónica para dejar de fumar en su área, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).



**Centers for Disease  
Control and Prevention**  
Office on Smoking  
and Health