

TABAKISMOAREN KONTRA

Osasunaren Mundu Erakundeak garbi dauka: tabakoak heriotza, osasun falta eta pobretzea dakartza

 **OSASUNA** / Amagoia Mujika Telleria

Osasunaren Mundu Erakundeak ia bi hamarkada daramatza tabakismoaren epidemiari galga jarri nahian. Urtean munduan zortzi milioi lagun hiltzen ditu tabakoak eta pobretutako eremuetan eragin handiagoa dauka. «Ez dago tabakoaren esposizio maila segururik», dio OMEk. Giza tragediaz eta tragedia ekonomikoaz hitz egiten du.

Osasunaren Mundu Erakundeak garbi dauka: tabakismoaren epidemia da mundu mailan osasun publikoarentzat mehatxu handienetakoa. Urtean zortzi milioi pertsona baino gehiago hiltzen ditu; horietatik zazpi milioi baino gehiago zuzeneko kontsumitzaileak dira eta 1,2 milioi inguru besteen kearen eraginpean dauden ez-erretzaileak.

Tabakoa kaltegarria da mortalitate guztietan, eta ez dago tabakoaren esposizio maila segururik. Zigarroak erretzea mundu osoan gehien erabiltzen den tabakoa kontsumitzeko modua da, baina badira beste tabako produktu batzuk: ur piparako tabakoa edo nargilea, kerik gabeko tabako produktuak, zigarroak, puritoak, biltzeko tabakoa, tabako xehatua, bidiak eta kretekak.

Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) datuen arabera,

mundu mailan tabakoa kontsumitzen duten 1.300 milioi pertsonen %80 baino gehiago diru sarrera ertain edo txikiak dituzten herrialdeetan bizi dira, eta herrialde horietan produktu horri lotutako hilkortasun tasa handiagoa da. Tabakismoak pobrezia areagotzen du, familiek oinarritzko beharretara, hala nola elikadurara eta etxebizitzara, bideratu lezaketen dirua tabakoan gastatzen dutelako.

OME kezkatuta dago aspaldiko urteetan. Tabakoak eragindako giza tragediaren eta tragedia ekonomikoaren tamaina izugarria da, baina prebenitu daitekeela uste du. «Tabako fabrika handiek eta gainerako tabako fabrikatzaileek ahal duten guztia egiten dute ondorio kaltegarriak ezkutatzeke, baina ez gara beso-

ak gurutzatuta geratuko». Bide horretan, 2003. urtean OMEko estatu kideek aho batez onartu zuten Tabakoa Kontrolatzeko Esparru Hitzarmena. 2005az geroztik indarrean dagoen akordio horrekin bat egin dute jada munduko biztanleriaren %90 baino gehiago ordezkatzeko 182 alderdik.

OMEren hitzarmen hori proba zientifikoetan oinarritutako osasun publikoaren sustapenerako hitzarmen historikoa da. Pertsonak lor dezaketen ahalik eta osasun mailarik altuena izateko duten eskubidea berresten du, nazioarteko osasun lankidetzarako esparru juridikoa ezartzen du eta hura betetzeko irizpide zorrotzak finkatzen ditu.

2007. urtean, MPOWER deituriko sei neurriak jarri zituen martxan OMEk, tabakismoaren epidemiari galga jartzeko helburuarekin. Hauek dira sei neurriak: tabakoaren kontsumoa eta prebentzio neurriak zaintzea; herritarrek tabako etik babestea; tabakoa uzteko laguntza eskaintzea; tabakoaren arriskuez ohartaraztea; publizitateari, sustapenari eta babesletzari buruzko debekuak betearaztea; eta tabakoaren gaineko zergak handitzea.

SISTEMA ELEKTRONIKOAK

OMEk gertu samarretik jarraitzen du Tabakoa Kontrolatzeko Esparru Hitzarmenarekin bat egin duten herrialdeetako panorama eta maiz argitaratzen ditu horren bueltako txostenak. Covid pandemia traba izan den arren –OMEren lehentasunezko egitekoak markatu baititu–, 2021ean egin zuen publiko erakundeak

Azken bi hamarkadetan oro har mundu guztian jaitsi da tabakoaren kontsumoa. Hala ere, oraindik larritzeko moduko zenbakiak eragiten ditu. GAUR8



OMEk ohartarazi duenez, nikotina emateko sistema elektronikoak maiz haur eta nerabeei zuzentzen zaizkie, milaka usain erakargarriren eta baieztapen engainagarrien bidez

Erakundeak gobernuei gomendatzen die araudiak martxan jartzeko, erretzeko ohitura gizartean berriro normalizatu ez dadin eta etorkizuneko belaunaldiak babes daitezen

azken txostena eta lehen aldiz nikotina emateko sistema elektronikoei buruzko datuak aurkeztu zituen, zigarro elektronikoak kasu. OMEk ohartarazi duenez, produktu horiek maiz haur eta nerabeei zuzentzen zaizkie, milaka usain erakargarriren eta baieztapen engainagarrien bidez.

OMEk kezkaz egiaztatu du produktu horiek kontsumitzen dituzten haurrek etorkizunean tabako produktuak kontsumitzeko probabilitate hirukoitza dutela. Erakundeak gobernuei gomendatzen die araudiak martxan jar ditzatela, erretzaileak ez direnak produktu horiek kontsumitzen has ez daitezen, erretzeko ohitura gizartean berriro normalizatu ez dadin eta etorkizuneko belaunaldiak babes daitezen.

Gaur egun, nikotina administratzeko sistema elektronikoak saltzea debekatuta dago 32 herrialdetan. Beste 79 herrialdek neurri partzial bat hartu dute, gutxienez, produktu horiek leku publikoetan erabiltzea debekatzeko, lotutako publizitateari, sustapenari eta babesletzari kotak jartzeko edo paketatzean osasun ohartarazpenak eskatzeko. Horrek esan nahi du 84 herrialdetan ez daudela inola ere araututa edo mugatuta.

OMEko Osasuna Sustatzeko Saileko zuzendari Rüdiger Krech doktoreak produktu horiek arautzeko erronkak azpimarratu ditu. «Aniztasun handia duten produktuak dira, eta azkar eboluzionatzen dute. Erabiltzaileak zenbait kasutan alda ditzake; beraz, zaila da nikotina kontzentrazioa eta

arrisku mailak arautzea. Beste batzuk 'nikotinarik gabeko' produktu gisa merkaturatzen dira, baina proba egiten denean, askotan agertzen da osagai adiktibo hori dutela. Nikotina duten produktuak eta nikotina ez dutenak edo tabakoa duten produktu batzuk bereiztea ia ezinezkoa izan daiteke. Hori industria desitxuratu eta tabakoa kontrolatzeko neurriak urratzeko modu bat da».

Tabakoa kontsumitzen duten pertsonen proportzioa murriztu egin da herrialde gehienetan, baina, hazkunde demografikoaren ondorioz, erretzen duten pertsonen gutziko kopuruak gora egin du.

ZERGAK ETA KERIK GABEKO GUNEAK GORA, IRAGARKIAK BEHERA

Madrilgo Gobernua Tabakismoa Prebenitzeko eta Kontrolatzeko 2021-2025 Plan Integralaren zirriborroa prestatzen ari da. Osasun Ministeriotik jakinarazi dutenez, Estatu espainolak OMEk ezarritako helburura hurbildu nahi du eta 2025erako tabako kontsumoaren %30eko murrizketa lortu, 2010eko datuekin konparatuta.

Albiste agentziek aurreratu dutenez, planaren neurri izarra, tabakoari eta horren deribatuei zergak igotzea izan daiteke. Poltsikoetan eraso eginez erretzaileek gutxiago kontsumitzea eta gazteenak erretzen ez hastea lortu nahi da. Era berean, adituek nabarmentzen dute estrategia horrek lagundu egiten duela tabakismoaren ondoriozko gaixotasunek eragiten duten karga ekonomikoa orekatzen.

Zirriborroak jasotzen duenez, 2023.

urtea baino lehen kerik gabeko guneak gehitzea proposatuko da –zigarro elektronikoak eta tabako berotuko produktuak ere barne hartzen ditu–. Batez ere kanpoko espazioetan jarriko dira mugak eta erreferentzia inplizitua egingo zaie taberna eta jatetxeetako terrazai eta eraikin publikoetatik gertu daudenei. Haurren jolasguneetan eta beste espazio publiko zenbaitetan babes berezia jarriko dutela aurreikusten da; erietxe inguruetan eta autobus geltokietan erretzea debekatu dezakete, adibidez. Madrilgo osasun iturrien arabera, zenbait espazio pribatutan ere debeka daiteke erretzea, autoan kasu.

Publizitatean ere indarra jarri nahi du prestatzen ari diren planak; produktu berrien ezkutuko publizitatea eta sare sozialetako

promozioak kontrolatzeko neurriak proposatuko dituztela espero da. Bide beretik, Estatu frantsesean edo Australian abiatu duten ildoari jarraituz, tabako paketeen paketatze generikoa ezartzea aurreikusten da, marken erakargarritasuna kentzeko eta zigarroen kontsumoa murrizten laguntzeko.

Tabako plan horren beste berritasunetako bat da zirriborro honek argi eta garbi jasotzen duela Estatu espainolean «tabakoaren laborantzarako alternatibak» bilatzeko beharra. Hondakinak ezabatzeari buruzko proposamenak ere biltzen ditu, hala nola hondartzetan erretzeko debekua zabaltzea, horrek itsas ekosistemari larriki eragiten dioten hondakin batzuk –zigarro puntak– ezabatzen lagunduko duelako.



Estatu espainolean prestatzen ari diren legeak autoan erretzea debeka lezake.

«'ZERGATIK KONTSUMITZEN DUZU?' GALDETZEAN, ASKOTAN ZERA ERANTZUTEN DUTE, 'ONDO SENTITZEN NAIZELAKO'. HOR SAKONDU BEHARRA DAGO»



Aurretik atzera, Arrate Arana, Amaia Sarrionandia, Pili Peñalva eta Naia Alberdi, prebentzioan lan egiten duten teknikariak. Aritz LOIOLA | FOKU

Durangaldeko Mankomunitateko Adikzioen Prebentziorako Zerbitzuan urteak daramatzate prebentziora bideratutako programak bultzatzen. Durango, Iurreta, Abadiño, Elorrio, Zaldibar, Berriz, Mañaria, Izurtza, Garai, Atxondo eta Otxandion aritzen dira, 51.000 biztanletik gorako eremuan. Adikzioen inguruan programa desberdinak eskaintzen dituzte, hiru zutabe nagusiren bueltan: eskola, familia eta mankomunitatea.

Arrate Arana eta Amaia Sarrionandia zerbitzu horretako teknikariak dira. «Gure lanik potoloena eskoletakoa da. Lehen Hezkuntzan, DBHn, Batxilergoan eta Lanbide Heziketan aritzen gara; drogen prebentzioa eta arriskuen murrizketa, teknologiarena, heziketa afektibo-sexuala, emozioak, balioak... pertsonari osotasunean begiratzen saiatzen gara eta emozioak lantzen ditugu. Osasuna modu orokorrean

lantzen saiatzen gara», hasi da kontatzen Arrate Arana. Eskoletan eskaintzen dituzten tailerrak ikasleen adinaren arabera moldatzen dituzte. «Lehen Hezkuntzako seigarren mailan tabakoa eta 'vaperrak' lantzen ditugu nagusiki. Esperimentuak, bideoak, jokoak erabiltzen ditugu horiei buruzko informazioa helarazteko. Batzuetan galdetzen digute 'goizegi' ez ote den, txikiegiak ez ote diren, baina osasuna modu integralean lantzeko eta haien emozioak identifikatzen eta kudeatzen ikasteko inoiz ez da goiz», gaineratu du Amaia Sarrionandia. «Vaperrak» aipatu dituzte, azken urteotan gero eta maizago ikusten dituztenak. Zigarro elektronikoko modukoak dira eta horietatik sortzen den lurruna arnastea da «vapeatzea». Badaude nikotinarik gabekoak, baina bestelako substantzia toxikoak dituzte, kolore eta zapore

erakargarriekin jantziak. Lau urtean behin mankomunitateko haur eta gazteen artean kontsumoaren inguruko galdeketa egiten dituzte. Azken neurketaren arabera, 11 urteko neska-mutikoen %13,4k «vapeatu» egin du noizbait. «Gertutik jarraitzen ari garen joera da. Ez dira jostailuak edo gozokiak, osagai toxikoak dituzte. Tabako enpresak oso indartsuak dira eta inbertsio handia egiten dute publizitatean eta produktu berriak sortzen, gero eta jende gehiago erakartzeko eta harrapatzeko», iritzi dio Sarrionandiak. Tabako multinazionalen estrategiak aparte utzita, gehiegizko kontsumoaren eta mendekotasunaren atzean dagoena ikusi beharraz mintzo dira teknikariak. «Tabakoa probatzea gauza bat da. Eta badakigu nikotinak mendekotasuna sortzen duela, baina horren atzean dagoena aztertu beharko genuke; egonezin bat,

urduritasun bat, korapilo emozional bat, ezetz esaten ez jakitea, norbere buruarekin konfiantzarik ez izatea... Hori guztia lantzen saiatzen gara». Komunikazioa, emozioen kudeaketa, autoestimua, enpatia... prebentzio teknikarien hitzetan, jaio orduko hurrekin landu beharreko gaitasunak dira. Sarrionandiaren esanean, «garrantzitsua da gurasoak seme-alabekin enpatia eta errespetua lantzea. Finean, haiekin errespetuz jokatzeko baduzu, haiek maitatuago sentitzen dira eta maitatua sentitzea oso garrantzitsua da nerabe batentzat. Nerabezaroa ez da garai samurra; gorputzean aldaketak, lagun arteko konfrontazioak, lagun berriak topatu beharra batzuetan, beldurrak, kezka... gurasoak hor egon behar gara enpatizatzeke, gure seme-alabak ulertzeko eta nondik nora dabiltzan jakiteke».

KONTSUMOAREN ATZEAN DAGOENA

«Kontsumoa garrantzitsua da eta kezkarria gurasoentzat. Hori erabat ulergarria da. Baina zergatik gertatzen da kontsumo hori? Agian bakarrik sentitzen da, agian taldean onartua izateko egiten du... hor sakondu behar da. Eta ez badago komunikaziorik, zailagoa da hor sakontzea. Baina jatorrizko arazora iritsiz gero eta hor lana eginez gero, gerta daiteke droga kontsumoa desagertzea», jarraitu du. «'Zergatik kontsumitzen duzu?' galdetzen diegunean, askotan zera erantzuten dute, 'ondo sentitzen naizelako kontsumo hori dagoenean'. Eta zergatik sentitzen da ondo hor eta ez da ondo sentitzen beste momentu batzuetan? Hor sakondu beharra dago». Bide horretan, gurasoak eta irakasleak prebentzio eragile garrantzitsuak direla nabarmendu dute bi adituek. Etxeko lana eta eskolakoa oso garrantzitsuak dira. Autoestimua, norbere buruan konfiantza, komunikazioa... txiki-txikitik landu behar dira. Horiek indartuz gero, taldearen presioa, adibidez, ez da hain boteretsua izango».

JARRAITUTASUNA

Haur eta nerabeen artean gehien kontsumitzen direnak alkohola, tabakoa eta *porroak* dira. Horregatik eskoletan eskaintzen dituzten tailerrak horien ingurukoak dira, adinaren arabera moldatuak.

«Garrantzitsua da ez izatea gauza puntual bat, tailer puntual bat, denboran zehar jarraitutasuna izatea funtsezkoa da, kontsumoaren gaia mahaiaren gainean jartzea tarteka».

Txikitatik hasi eta Batxilergora bitartean egiten dute bidea ikasle horien ondoan. «Klasean bakarrik egoten gara, irakasleen presentzia gabe. Gazteak askeago sentitzen dira, konfiantza handiagoarekin aritzen dira. Hemen esaten dena hemen gelditzen da. Garrantzitsua da konfiantza giroa», esan du Aranak.

Aipatu bezala, alkohola, tabakoa eta *porroak* dira nerabeen artean gehien kontsumitzen direnak. Mankomunitatearen baitan lau urtetik behin egiten dituzten neurketen arabera, orokorrean jaisten ari dira kontsumo guztiak 2008az geroztik.

Kontsumoa hasteko batez besteko adina ere ez da igo. Tabakoarekin hasteko batez besteko adina 14 urte eta lau hilabetekoa da; alkoholarekin hastekoa, 13 urte eta hilabete bat eta kalamuarekin 15 urteren bueltan hasi ohi dira.

2020an egin zuten azken galdeketa. Tabakoa probatu zutenen kopurua, %33,9koa izan zen, aurreko galdeketa baino %14,1 gutxiago. Probatu zutenen artean, %47,5ek ez du jarraitu tabakoa kontsumitzen. «Guk hau asko lantzen dugu gurasoekin. Askotan gurasoak arduratuta etortzen dira, seme-alabek hau edo bestea probatu dutelako. Gauza bat probatzea da, beste bat kontsumoarekin jarraitzea eta beste bat, mendekotasuna sortzea. Normala da gurasoak kezkatzea eta arduratzea, baina batzuetan izan daiteke fase bat bakarrik eta horretan geratzea», esan du Sarrionandiak.

Aranak segitu du, «ez da erraza, baina gurasoek beldurrak

erlatibizatzen ikasi behar dute. Ados, alkohola edo tabakoa probatu dute eta horrek ez digu grazia egiten. Baina probatzeak ez du esan nahi kontsumo ohitura bat sortuko denik derrigor.

Guraso askok pentsatzen dute alkoholarekin eta tabakoarekin hasiz gero, droga gogorrago batzuetara pasatuko direla zuzenean. Baina horrek ez du pasatu behar derrigor, askotan ez da pasatzen. Lasaitasuna transmititzen saiatzen gara».

Prebentzioaz gain, arrisku murrizketa ere lantzen dute aipatutako tailerretan. «Finean, drogak kontsumitu egiten dira eta kontsumoa baldin badago, arriskuen murrizketa landu behar da derrigorrez. Ezin duzuna esan da ez erre, ez kontsumitu. Gure helburuetako bat da drogak

kontsumitzen hasten diren adina ahalik gehien atzeratzea. Desberdintasun handia dago 12 urterekin hasi edo 16 urterekin», azaldu du Sarrionandiak.

ERRETZEARI UZTEKO IKASTAROAK

Adikzioen Prebentziorako Zerbitzuan erretzeari uzteko ikastaroak ere eskaintzen dituzte. Amaia Sarrionandia arduratzen da ikastaro horietaz. «Bi norabidetan egiten dugu lana. Batetik, desintoxikazioa. Nikotinak mendekotasuna sortzen du eta hortik askatzeko pixkanaka joaten gara gorputzean sartzen dugu nikotina kopurua murrizten. Bestetik, ohitura kentzeko lan egiten dugu, tabakoaren kontsumoa askotan ohiturazkoa delako. Lehendabiziko pausoa kontzientzia hartzea da.

Zenbat erretzen dugu? Gogaikarria da, baina apuntatu egin behar da zigarro bat erretzen duzun bakoitzean. Emozioak ere lantzen ditugu: zer emozio sentitzen duzu zigarro bat erretzen duzunean? Urduri zaude, ospatzen ari zara, lasaitasun momentu bat da... identifikatu zein emozio dagoen zigarro horren atzean. Tabakoa batzuentzat ohiturazkoa da, beste batzuentzat terapeutikoa da, lagungarria zaie egoera emozional bat kudeatzeko orduan. Tira, goazen identifikatzera egoerak eta arrazoiak eta landu ditzagun horiek kudeatzeko beste bide batzuk».

Kontrola ere lantzen da ikastaro horietan. «Finean, guk daukagu kontrola. Emozioen eta kontrolaren kudeaketa hori uztartzen saiatzen gara. Bederatzi saio izaten dira eta bosgarren saioan dagoeneko utzi egin behar izaten dute tabakoa».

Hala ere, norbaitek ez badauka gaitasunik bosgarren saioan uzteko, ez da ezer pasatzen. «Bakoitzak gure uneak eta prozesuak ditugu. Nahiz eta tabakoa ez utzi, jarraitu saioetara etortzen; emozioak, kontrolak, ohiturak uzteko bideak lantzen; prozesua barneratzen; eta zure unea iristen denean, jarriko dituzu horiek praktikan».

Erruaren sentsazioa ere lantzen da ikastaro horietan. «Garrantzitsua da guk ez dugula inor epaitzen. Askotan atzetik erruaren pisu hori dago eta horrek ez dizu uzten objektiboa izaten. Errudun sentitzen zara eta zer egiten duzu hori arintzeko? Ba, zigarro bat erre».

Teknikariak ez dira epaileak, prozesuaren laguntzaileak baizik. «Lana norberak egin behar du, mendekotasuna uzteko bide hori norberak ibili behar du. Norberak bere borondatez etorri behar du. Batzuetan gertatzen da ama etortzea, erretzaileak diren bi semeen izena ematera ikastarorako. Edo senarraren izena lauzpabost aldiz eman duenik ere bada. Baina hori alferrik da, norberak egin behar duen bidea da, norbere erabakia da erretzeari uztea».

