Ekarpena egiten duten elkarrizketak: Labur-labur esku hartzeko 12 gako

Galdera hauen xedea da hausnarketarako eta laguntzarako gune bat irekitzea, epaitu gabe, eta egiazko informazioa eskaintzea tabakoaren kontsumoari eta bapeatzeari buruzko erabaki kontzienteak hartzen laguntzeko. Pertsona bakoitza bakarra da, eta elkarrizketa bakoitza osasuna zaintzeko aukera bat izan daiteke.

Elkarrizketa bakoitzak axola baitu. Eta, batzuetan, galdera bakar batek aldaketa bat ekar baitezake.

1. Pentsatu al duzu inoiz ea zergatik dauden zapore gozoak edo fruta-zaporeak produktu horietan?

Industriak ez du ezer uzten zoriaren mende. Zaporeak (menda, frutak, txiklea...) tabakoaren zapore latza ezkutatzeko diseinatuta daude, lehen esperientzia atseginagoa egiteko eta, batez ere, gazteak harrapatzeko.

2. Zer estrategia erabiltzen ditu industriak produktuak erakargarri egiteko?

- Zapore erakargarriak erabiltzen ditu, hala nola frutazkoak, mendazkoak eta gozoak.
- Itxura sinpatikoak eta jostailuak imitatzen dituzten diseinuak.
- Marketina sare sozialetan, influencerrekin eta marrazki bizidunetako pertsonaiekin.

3. Uste duzu bapeatzea tabakoaren ordezko seguru bat dela?

Ez da hala. Errekuntzarik ez egon arren, arnasten den aerosolak nikotina, metal astunak, partikula ultrafinak eta substantzia narritagarriak dauzka. Horrez gain, frogatuta dago gazte bapeatzaile ugarik ohiko tabakoa erretzen dutela azkenean. Sartzeko ateak zabalik jarraitzen du.

4. Egia al da erretzeak edo bapeatzeak erlaxatzen laguntzen dizula?

Tabakoa bizkorgarri bat da. Itxurazko "lasaitasuna" abstinentzia-sindromeak eragindako ondoeza desagertzen dela besterik ez da. Mendekotasun-zikloa hausten denean apaltzen da antsietatea, ez zigarro bat pizten denean. Arnasa sakon hartzeak, ibiltzeak edo mintzatzeak estresa arintzen du... eta toxikorik gabe, gainera.

5. Ba al dakizu zer arnasten duten zure ondoan daudenek?

Tabakoaren keak eta bapeoaren lurrunak erretzen ez dutenei ere egiten diete kalte, leihoak zabalik egonda ere.
Haurrek, haurdun daudenek, arnas eritasuna dutenek eta maskotek ere pairatzen dituzte kalte hori.

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

6. Eta lehenago ere saiatu izan bazara?

Babes profesionala izanez gero, askoz handiagoa da arrakasta izateko probabilitatea.

Horrek zure alde egiten du! Saiakera bakoitzak eskarmentua ematen dizu, arriskuak eta indarguneak hautematen laguntzen dizu. Uzten saiatzen diren gehienek saialdi bat baino gehiago behar izaten dituzte. Garrantzitsuena amore ez ematea da.

7. Kalkulatu al duzu zenbat diru aurreztuko zenukeen?

2.000 € inguru urtean, eguneko pakete bat erretzen baduzu.

8. Nola eragiten dio kontsumoak itxura eta estetika pertsonalari?

Erretzeak edo bapeatzeak zahartze goiztiarra eragin dezake, eta hortzetako orbanak, larruazaleko alterazioak eta hats txarra sorrarazi. Kontsumitzeari uzteak nabarmen hobetzen ditu itxura fisikoa eta aho-hortzen osasuna.

9. Zergatik da garrantzitsua nerabeak kontsumitzen has ez daitezen prebenitzea?

Zeren, zenbat eta lehenago hasi, orduan eta handiagoa baita mendekotasuna garatzeko probabilitatea. Gainera, nerabezaroan, garuna garatzen ari da, eta nikotinaren ondorioak kaltegarriagoak dira.

10.Zer substantzia toxiko dituzte zigarreta elektronikoek?

- Nikotina: mendekotasun handia sortzen du eta kalte handia egiten dio garatzen ari den garunari.
- Nitrosaminak: kantzerigenoak.
- Propilen glikola eta glizerina: berotzean, konposatu toxikoak aska ditzakete.
- E bitaminaren azetatoa: EVALI kasuekin lotua dago.
- Metal astunak: kromoa, kobrea, zinka, eztainua
- Mundrunak: kantzerigenoak.
- Karbono monoxidoa: gaixotasun kardiobaskularrak.
- Narritagarriak (fenolak, amoniakoak, azido zianhidrikoa): arnas gaixotasunak, hala nola bronkitis kronikoa eta biriketako enfisema.

11. Zigarreta elektronikoek laguntzen al dute erretzeari uzten?

Ez da gomendatzen erretzeari uzteko metodo hori erabiltzea. OMEk eta FDAk ez dituzte tabakoari uzteko gailutzat onartu, ez baitago haien eraginkortasunari eta segurtasunari buruzko ebidentzia sendorik.

12. Ba al dakizu doako zer baliabide dauden Nafarroan erretzeari edo bapeatzeari uzteko?

Zenbait programa eskaintzen dira, hala nola Erretzeari Uzteko lLaguntza-programa, osasun-etxeetan, eta Pazienteen Eskolako tailer telepresentzialak. Irisgarriak eta doakoak dira, eta pertsona bakoitzari egokituak daude.

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua