



En el Día Mundial del No Fumador Etiqueta para fumadores

El 31 de mayo celebró el Día Mundial del No Fumador, una importante conmemoración instituida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que tiene como finalidad señalar los riesgos del consumo de tabaco para la salud y, además, fomentar políticas eficaces de reducción de su consumo. Una tarea necesaria y encomiable debido a los comprobados y elevados daños causados por el cigarro.



Por Wilfredo Pérez Ruiz (*)

Expositor de etiqueta social en el Instituto de Secretariado ELA y la Corporación Educativa Columbia. Docente y consultor en protocolo, imagen personal e institucional y etiqueta.

Las cifras internacionales son alarmantes. Se estima que cuatro millones de hombres y mujeres pierden la vida anualmente por enfermedades ligadas al consumo de tabaco como cáncer al pulmón, dolencia pulmonar, obstructiva crónica e isquemia cardiaca. Por su fuera poco, se calcula que en el 2020 el cigarrillo se convertirá en la primera causa de muerte e incapacidad por encima del Sida, la tuberculosis, los accidentes de tránsito, suicidios y homicidios.

En el Perú, el uso de tabaco en la población se inicia –según estudios recientes de Cedro- desde los 12 años y es la segunda droga más absorbida después del alcohol. Afecta principalmente a los grupos de edades entre los 17 y 40 años.

Por otra parte, una feliz noticia: los lugares públicos cerrados (restaurantes, bares, salas de juego, pubs, etc.) deberán ser espacios libres del humo de tabaco en cumplimiento de la Ley para la Prevención del Consumo y los Riesgos por Fumar (Nro. 29517). Diversas investigaciones demostraron que la concentración de nicotina en el cabello

de los trabajadores no fumadores -en los establecimientos con un ámbito del 20 por ciento de su área permitida para fumar- era elevada y de alto riesgo para la salubridad.

Asimismo, capítulo aparte merece el drama que padecemos los denominados “fumadores pasivos” que inhalamos con frecuencia una cantidad equivalente a dos o tres cigarrillos. Tenemos un riesgo mayor al 30% de padecer males cardiacos y cáncer al pulmón en comparación con los que no se exponen al humo del cigarrillo. Los efectos pueden ser: afecciones respiratorias (incluyendo el asma), agravamiento de trastornos al corazón, molestias como irritación a la mucosa y otros.

Es conveniente precisar que el humo respirado por los no fumadores es una mezcla de cuatro elementos diferentes: humo emitido por el cigarrillo en su quema espontánea, humo exhalado por el fumador, contaminantes que se difunden a través del cigarrillo y expuestos por el cigarrillo al momento de fumar. No olvidemos que, según acreditados informes, el cigarro es el segundo motivo mundial de fallecimiento





“ El fumador debe guardar una actitud cuidadosa hacia los derechos de sus semejantes: se abstendrá de fumar en situaciones en las que se hallen niños, adultos mayores, embarazadas, enfermos o convalecientes. ”

las que se hallen niños, adultos mayores, embarazadas, enfermos o convalecientes. También, al encontrarse en un lugar cerrado que no permita la circulación del aire y donde la actividad del fumador incomodará.

Algo muy esencial: si usted fuma, cuando sea invitado a casa de otra persona pida autorización al anfitrión y a sus invitados para fumar; si no hay ceniceros visibles, lo más probable es que no esté permitido hacerlo; las colillas no serán arrojadas al suelo; en un almuerzo o cena nunca se fuma antes del postre como algunos lo hacen sin



ningún reparo; no tenga prendido el cigarro mientras es presentado, es desagradable; sea cuidadoso al momento de inhalar el humo, evitando las bocanadas y soplar directamente hacia los demás.

Existen oficinas, públicas y privadas, en donde he percibido a altos jefes aprovecharse de su elevado estatus para fumar en reuniones de trabajo sin importarles el malestar que generan a quienes, coincidentemente, son sus subordinados. Una pésima conducta que muestra una elemental falta de educación y deferencia. Recuerde esta expresión: “Trate a su inferior, como quisiera que lo trate su superior”. En estos mínimos detalles se percibe el genuino respeto de los individuos.

“ Si usted fuma, cuando sea invitado a casa de otra persona pida autorización al anfitrión y a sus invitados para fumar. ”

Su cortesía es una prueba inequívoca de su efectiva y armónica capacidad de convivencia social. Cuide su salud y la de sus semejantes; evite fumar y, especialmente, demuestre su alto grado de autovaloración personal. Piense con detenimiento en su calidad de vida y prosperidad y, por cierto, recordemos juntos las palabras del literato y político inglés Benjamín Disraeli: “La vida es demasiado corta para que la hagamos mezquina”. ■



(tras la hipertensión) y es responsable del deceso de uno de cada diez adultos.

Concluida este recuento relativo a los severos daños del cigarro hablemos de las normas que se recomiendan observar al fumador como parte de la elemental etiqueta social. Debo empezar diciendo, con especial énfasis, que los fumadores deberán tener consideración y sentido común para saber en qué circunstancias fumar y en cuáles no. No solo por el efecto negativo a la salud generado a otros, sino por respeto a determinadas ocasiones y acontecimientos.

Más allá de las prohibiciones, felizmente vigentes, el fumador debe guardar una actitud cuidadosa hacia los derechos de sus semejantes. Está demás indicar que se abstendrá de fumar en situaciones en