

# GAUR EGUNGO NERABEEN OSASUNA JOKOAN



**Irene Ormaetxea, Ainhoa Prieto eta Unax Corbacho**

Onarpen sozial-maila altua duen droga da tabakoa, gobernuan legalizatuta dago eta nerabeen eskuetara oso erraz iristen da. Zer ondorio du honek?

Gaur egun nerabeen artean dagoen tabakoaren kontsumoa areagotuz joan da azken urteetan eta egoera kezkatzekoa da, izan ere, tabakoa kontsumitzen duten pertsona gehienak nerabezaroan hasi ziren egiten eta hain adin txikitatik hasteak menpekotasuna sortu die. Behin erretzen hasita menpekotasuna gainditzea zaila da. Hala ere, gaur egun nerabeek tabakoa kontsumitu beharrean zigarro elektrikoak erabiltzea nahiago dute.

## Tabakoaren kontsumoa EAEn

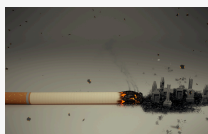
EAEn tabakoa kontsumitzen dutenen kopurua handia da. Esaterako, 2023an, EAEko 14 urtetik gorako biztanleen % 71,2k bizitzan noizbait erre zuten. % 68,7k zigarretak erre zituzten noizbait; % 17,3k tabakoa erre zuten ur-pipetan, eta % 13,8k zigarreta elektronikoak erabili zituzten. Tabakoa kontsumitzen hasteko batazbesteko adina, Euskal Herri mailan 16,8 urtekoa da.

## Mespekotasuna

Erretzea uzteko ohitura zaila da, tabakoak nikotina duelako, mendekotasun handiko substantzia kimikoa baita. Heroinarekin eta beste drogen mendekotasunarekin gertatzen den bezala, gorputza eta burua erraz ohitzen dira zigarroetako nikotinara.

Denbora gutxian, pertsona batek substantzia hori behar du normal sentitzeko. Eta ez badu hau kontsumitzen antsietatea izan ohi du. Gainera, hasieran, gazte gehienak ez dute tabakoa kontsumitzen behar dutelako, itxurak egiteko baizik.

Baina, lehen esan dugun bezala substantzia honek menpekotasuna sortzen die eta itxurak egiteko bakarrik erretzen zuten pertsonak azkenik egunerokoan erretzen hasten dira beharra sentitzen baitute.





## Zigarro elektronikoak

Azken urtean gazte askok, tabakoa kontsumitu beharrean zigarro elektrikoak erabiltzea aurkeratzen dute. Hauek "ez dirala hain kaltegarriak" uste baituta. Zigarreta elektronikoa erretzaileentzat sortutako zigarreta baten itxura duen gailu elektroniko bat da.

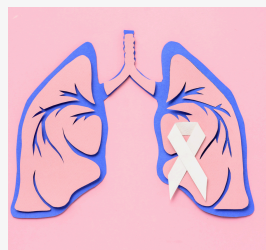
Hala ere, tabakoaren eta zigarro elektrikoaren kalteak antzekoak dira.

Europar Batasunak ezin du onartu zigarreta elektronikoa tabakoaren ekoizkin antzekoa dela, nahiz eta nikotina eduki, ezta sendagai edo elikagai bezala ere. Ondorioz, legetik kanpo dago. Izan ere, zenbait estatutan aurkako neurriak hartu dira: Espainiako Osasun Ministerioak eta autonomia-erkidegoek sendategi, ikastegi, herri-administrazio eta garraio publikoetan zigarreta elektronikoak debekatu dituzte.



## Erretzearen ondorioak

Erretzeak gorputzeko ia organo guztiei eragiten dizkie kalteak. Erretze-tasak jaitsi diren arren, kalkulatzen da erretzeak urtean 480.000 heriotza eragiten dituela. 60 urtetik gorako erretzaileek inoiz erre ez dutenek baino bi aldiz handiagoa den hilkortasun-tasa dute, eta gutxi gorabehera 6 urte lehenago hiltzen direla kalkulatu da. Tabakoaren ondorio nagusia tabakoa da. Honek, eragindako minbizi mota desberdinen artean, garrantzitsuen biriketako minbizia da. Erretzea biriketako minbizi kasuen % 80-90arekin lotuta dago, eta hau da minbiziak eragindako heriotza-kausa nagusia bai gizonengan bai emakumeengan.



Minbiziaz gain, erretzeak biriketako gaixotasunak eragiten ditu, hala nola bronkitis kronikoa eta enfisema. Hori gutxi balitz, asmaren sintomak areagotzen ditu helduengan eta haurrengan. Erretzeak bihotzeko gaixotasunak izateko arriskua ere nabarmen handitzen du, besteak beste, iktusa, bihotzekoak eta gaixotasun baskularrak.

**“Sentsibilizazio eta prebentzio kanpainei garrantzia ematea izango litzateke kontsumo hau gutxitzeko modu egoki bat.”**



Marta Lasa Andoaingo kultura eta gazte zinegotzia

**Zergatik uste duzu hasten direla kontsumitzen?**

Nire ustez, probatzeagatik, modarengatik batzuetan edo ta handiagoak sentitzeko hasten dira erretzen. Hau da, modu erraz batean hasten dira eta konturatzen direnerako ohituta daude erretzera eta zaila egiten zaie oihututa hau aldatzen.

**Zer ondorio izan dezake hain gazteetatik tabakoa kontsumitzen hasteak?**

Osasuerako kaltegarriak izan daitezken ondorioak ditu: gaixotasun ezberdinak garatzea, arnasketarako arazoak, minbiziak...

**Zer iruditzen zaizu gaur egun dagoen tabakoaren kontsumoa nerabeen artean?**

Gaur egun tabakoen kontsumoa nerabeen artean jaitsi dela iruditzen zait, ni gaztea nintzenetik alderatuta. Ikusten dudana joera aldaketa nerabeek ohitura dutela zigarro elektronikoak erretzea da eta azpimarratzekoa da kalteak antzekoak direla.

**Zer egin daiteke kontsumo hau gutxitzeko?**

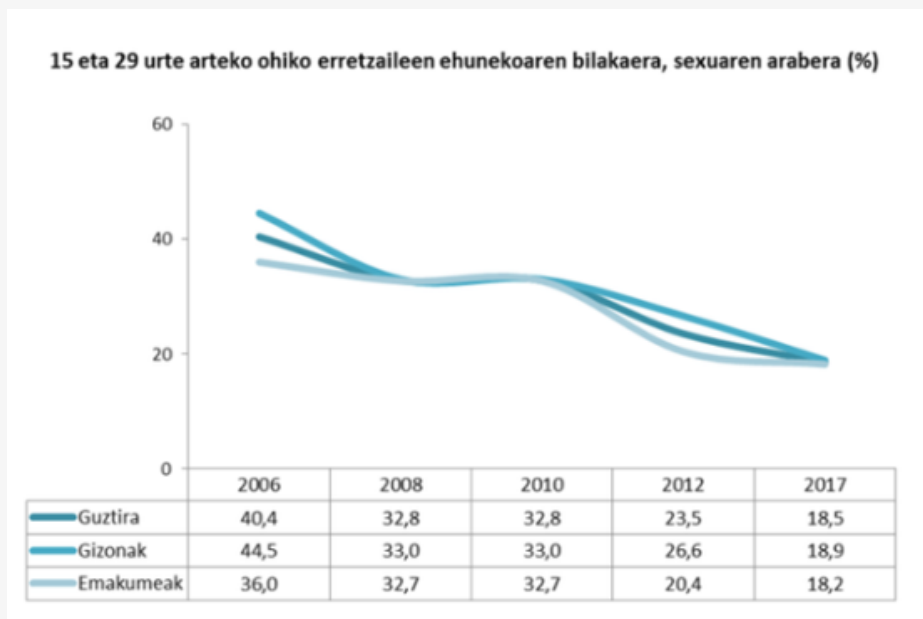
Sentsibilizazio eta prebentzio kanpainei garrantzia ematea izango litzateke kontsumo hau gutxitzeko modu egoki bat. Kanpaina hauetan gazte eta nerabeei kontsumo honen ondorio kaltegarriez informazio zehatza ematea da helburua

**Andoainen, hau gutxitzeko edo sahiesteko kanpainarik al dago?**

Bai, osasun sailetik bideratutako kanpaina ezberdinen sustapenean lan handia egiten da eta bestalde erretzeari uzteko dinamika taldeak osatzen dira.

# INKESTA

Adibidez, grafiko honetan 15 eta 29 urte arteko ohiko erretzaileen ehunekoaren bilakaera ikusita, egia da, urteak doazen einean zifrak behera doazela.



2023an, EAEko 14 urtetik gorako biztanleen % 71,2k bizitzan noizbait erre zuten. % 68,7k zigarretak erre zituzten noizbait; % 17,3k tabakoa erre zuten ur-pipetan, eta % 13,8k zigarreta elektronikoak erabili zituzten. Tabakoa kontsumitzen duten pertsona gehienak nerabezaroan hasi ziren egiten, eta txikitatik hasten direnek nikotinarene menpekotasuna garatzeko eta uzteko arazoak izaten dituzte. Tabakoa kontsumitzen asko batezbestekoa adina 16,8 urte da.

## ONDORIOA

Nerabezaroan tabakoa kontsumitzeak ondorio larriak izan ditzake osasun fisikoan, mentalean eta gizartean. Nikotinarekiko mendekotasuna azkar sortzen da, eta gero zailagoa izaten da erretzeari uztea. Bestalde, mendekotasunak antsietatea eta estresa handitu ditzake, eta depresiorako arriskua areagotu. Erretzaile nerabeek sarritan ikasketetan errendimendu txikiagoa dute eta erretzen duten lagun-taldeetara hurbiltzen dira, arrisku-jokabide gehiago izateko aukera handituz. Tabakoa kontsumitzeak gastu ekonomikoa ere dakar, eta epe luzera minbizia edo biriketako gaixotasun kronikoak bezalako arazo larriak sor ditzake.

Horregatik, oso garrantzitsua da nerabeek informazioa izatea eta prebentzioa lantzea, tabakoaren menpekotasuna saihesteko.

