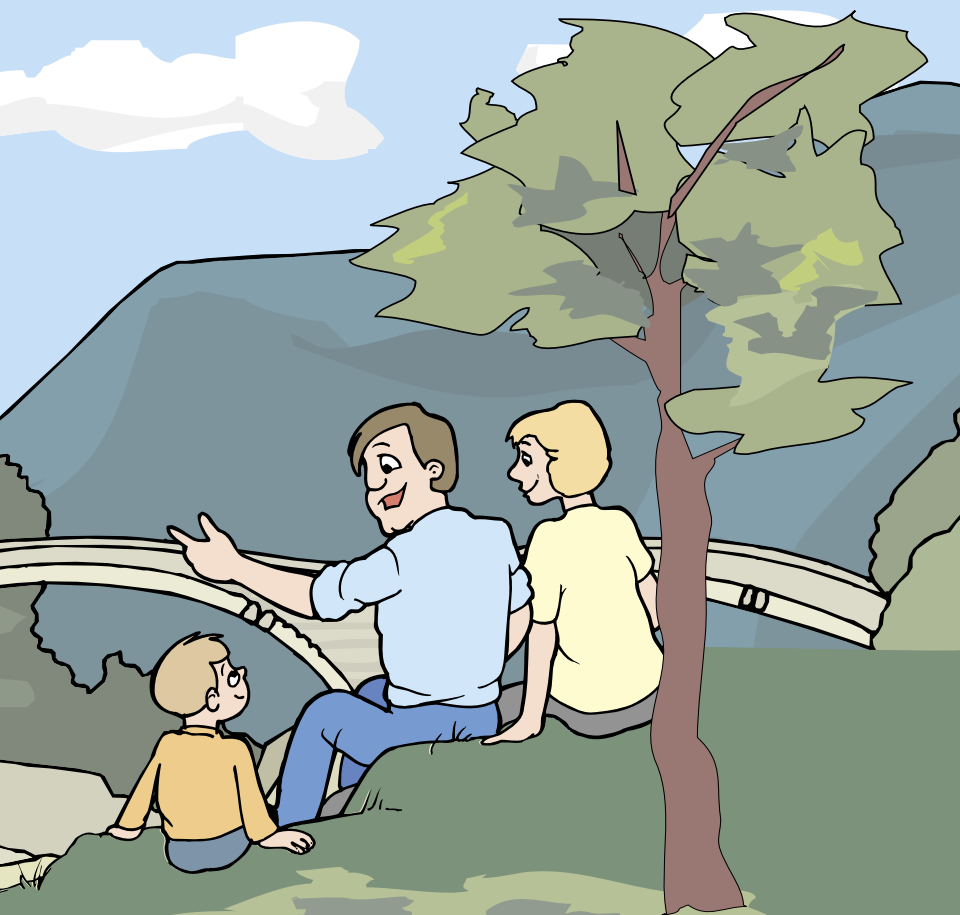


MINISTERIO DE SALUD
Unidad de Comunicación y
Educación para la Salud

¿POR QUE NO DEBO FUMAR?



San José, Costa Rica

¿POR QUE NO DEBO FUMAR?

Fumar o no fumar. La mayoría de nosotros nos hemos enfrentado con esta decisión en algún momento de nuestra vida, ya sea durante la adolescencia, cuando jóvenes, en la adultez o ya ancianos.

Muchos empezamos a fumar por pura curiosidad, porque **“en esta vida -decimos- hay que probar de todo”**. Otros empezaron porque los hacía sentirse mayores, más maduros y atractivos. Algunos, por presión de sus amigos de **“barra”** que les exigían fumar para poder formar parte del grupo. En otros casos, lo hacemos por influencia de la propaganda, que presenta formas de vida atractivas, dirigidas a los jóvenes, el éxito, el placer y el deleite y atractivo sexual. También la causa puede ser la muerte de un ser querido, una decepción amorosa,...

Otros afirman que fuman por puro placer; o porque en el cigarrillo encuentran algo así como un amigo siempre dispuesto a acompañarlos.

Lo cierto es que fumamos por una y mil razones diferentes.

¿POR QUE NO DEBO FUMAR?

Con toda la información que existe sobre los daños del tabaco en nuestra salud, podría preguntar: ¿Por qué lo hago, si sé que fumar mata?.

Porque uno se vuelve adicto a la **NICOTINA**. Esta droga se va metiendo en nuestra sangre en cada inhalación del humo del cigarrillo.

Por el flujo sanguíneo, la nicotina llega hasta el cerebro, creando dependencia. Para satisfacer esta necesidad de una cantidad diaria de droga por nuestro organismo, la acompañamos -y la reforzamos- de diferentes hábitos: fumamos apenas nos despertamos en la mañanita, después de cada comida con el cafecito caliente y humeante, recién chorreado, cuando estamos aguardando a alguien, por presiones y problemas en nuestro trabajo, cuando estamos solos, sin hacer nada, porque me relaja... Porqué sí, porque soy adicto.

¿¡Cuántas veces me he encontrado con el cigarrillo en la mano y no sé en qué momento lo he encendido!?

¿POR QUE NO DEBO FUMAR?

El tabaco y el humo producido por la combustión del cigarrillo contienen diferentes sustancias, la mayoría dañinas para nuestra salud: Veamos algunos de sus componentes más importantes:

NICOTINA: Es un veneno natural y produce la adicción del fumador al tabaco. Provoca aumento de la presión arterial y los latidos del corazón; en la mañana, estimula el intestino grueso; disminuye el apetito, baja la temperatura de la piel y reduce la circulación de la sangre en piernas y brazos.

ALQUITRÁN: Las sustancias que lo componen son las que producen los diferentes tipos de cáncer: pulmones, boca, estómago, órganos genitales, vejiga.

MONÓXIDO DE CARBONO: Es un gas presente en el humo del cigarrillo. Cuando pasa a la sangre, saca el oxígeno de los glóbulos rojos y forma un veneno. Por lo tanto, reduce la cantidad de oxígeno extra que el corazón necesita. Permite la acumulación de colesterol en las arterias.

Existen más de 6000 sustancias presentes en el humo; tales como: ácidos, alcoholes y cianuro, asociados al cáncer, enfisema, bronquitis y otras enfermedades.

¿POR QUÉ NO DEBO FUMAR?

PORQUE LA CIENCIA MÉDICA HA DEMOSTRADO LA ÍNTIMA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE EL FUMADO Y LAS SIGUIENTES ENFERMEDADES:

CÁNCER: Especialmente de pulmón, también cáncer de labio, lengua, glándulas salivales, boca, laringe, esófago, vejiga y páncreas.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN: Entre estas: hipertensión o presión alta, angina de pecho, infarto del miocardio o ataque cardíaco, altos niveles de colesterol en sangre, alteraciones en las arterias coronarias.

ENFERMEDADES DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS:

El cigarrillo causa bronquitis crónica y enfisema pulmonar (destruye la capacidad para respirar), una de las primeras causas de muerte en nuestro país.

Además, el humo destruye también los cilios o pelitos que recubren los conductos respiratorios, permitiendo el paso de sustancias extrañas a los pulmones, quedando totalmente desprotegidos.

ABORTOS Y NIÑOS BAJOS DE PESO: El riesgo de tener abortos espontáneos o hijos con bajo peso al nacer es mayor en las madres fumadoras que en las no fumadoras. Estos niños también pueden nacer muertos. Los niños prematuros son más propensos a padecer de enfermedades infecciosas y morir.

¿POR QUE NO DEBO FUMAR?

ÚLCERAS GÁSTRICAS: Las úlceras en el aparato digestivo son más frecuentes en los fumadores. Su curación es más difícil que en los no fumadores.

ALTERACIÓN DE MEDICAMENTOS: El tabaco modifica los efectos o la acción farmacológica de los medicamentos que se estén usando. El efecto puede aumentarse, disminuirse o simplemente perderse.

Las mujeres que toman anticonceptivos orales y fuman, tienen mayor riesgo de tener un paro cardíaco, derrames cerebrales y coágulos sanguíneos en las piernas.

‘TABAQUISMO INVOLUNTARIO’: Conocido también como “fumado pasivo”, es la inhalación de humo por los no fumadores. Les puede causar: enfermedades del corazón, cáncer de pulmón y de otros órganos, bronquitis, alergias, neumonía e infecciones de las glándulas. Los ancianos, los niños, los cardíacos, asmáticos y personas sensibles son las más perjudicadas.

INCENDIOS Y ACCIDENTES: Fumar cigarrillos puede causar incendios en los lugares de trabajo, en las viviendas, así como la quema de bosques, parques y reservas de vida silvestre.

El monóxido de carbono en la sangre limita la visión y reduce el estado de alerta y la capacidad de respuesta. Esto provoca accidentes en los operadores de máquinas y en los conductores de vehículos automotrices; en los deportistas, les baja el rendimiento.

¿POR QUÉ NO DEBO FUMAR?

Si el tabaco es una droga (la nicotina) que produce adicción, entonces: **¿cómo han hecho muchos fumadores para dejarlo?**. La verdad es que no existen fórmulas mágicas, pero sí es posible conseguirlo.

Algunas cosas que podemos hacer son:

- 1- Lo primero es tener una buena motivación y estar convencido de querer dejar de fumar por sus propias razones.
- 2- Fije un día y déjelo de una sola vez, porque es más efectivo. Dígaselo a su familia y amigos. Cómprase algo que le premie su voluntad y fortaleza.
- 3- Elimine cigarrillos, ceniceros de la casa. Lave la ropa y limpie muebles y todo lo que huelga a humo.
- 4- Trate de evitar los lugares donde se fume o amigos que lo hagan. Visite casas donde no se fume, bibliotecas, museos, iglesia, escuela.
- 5- Separe el dinero que gastaba en cigarrillos. Al cabo de un mes, cuéntelo y cómprase algo que realmente quiera. Este es un premio a su fortaleza y perseverancia.

¿POR QUE NO DEBO FUMAR?

- 6- Manténgase ocupado en los momentos cuando acostumbraba fumar. Si quiere fumar masque chicle, coma confites de menta, lávese los dientes después de comer, camine, escriba algo, arregle el jardín,...
- 7- Beba mucha agua y jugo de frutas para ayudar a limpiar el organismo. No tome bebidas alcohólicas.
- 8- Haga deporte, algún ejercicio: camine, brinque, nade,...
- 9- Critique los anuncios de cigarrillos. Son engañosos.

