

18.2. Tabaco. «Déjelo, por su salud»

Cada **cigarrillo** contiene unos 4.000 productos químicos. Algunos de ellos son:

- Nicotina: es la que provoca la adicción física, la necesidad de fumar.
- Arsénico: se usa de matarratas.
- Metanol: componente de la gasolina.
- Amoníaco: como el de limpieza.
- Cadmio: utilizado en las baterías.
- Monóxido de carbono: como el del humo de los coches.
- Formol: utilizado para conservar cadáveres.
- Alquitrán: contiene benzopireno, un potente cancerígeno.

Con cada cigarro, estos productos químicos pasan a los pulmones y después a la sangre.

Todo el mundo sabe que fumar puede provocar cáncer a la larga, pero también tiene efectos ahora:

- Mancha los dientes, provoca mal aliento y caries.
- Uno se fatiga antes haciendo deporte.

- Puede producir impotencia.
- Favorece el acné.
- Los resfriados duran más tiempo y se complican más.
- Favorece que el polvo y el polen de las alergias se acumulen en los bronquios.
- Provoca enfermedades como la bronquitis y agrava el asma.
- A muchos adolescentes les da sensación de libertad e independencia. Las compañías de tabaco lo saben y gastan millones en publicidad para engancharlos. Una vez desarrollan la adicción, son esas compañías las que los controlan.
- ¡Ojo!, el tabaco *light* engancha igual.
- Es fácil hacerse adicto. Muchos de los que fuman piensan que pueden dejarlo fácilmente y cuando quieren. Pero cuando lo intentan, comprueban que no es así.
- El 30% de todos los cánceres son provocados por el tabaco. Uno de cada 3 fumadores muere antes de tiempo por culpa del tabaco.

¿Qué puede hacer?

Es hora de dejar de hacer las cosas porque las hagan los demás y comenzar a decidir lo que le conviene y lo que no. Una de las mejores cosas que puede hacer por sí mismo es dejar el tabaco.

SI LO DEJA

- Mejorarán su piel y su voz.
- Mejorarán la potencia física (en todos los sentidos), el olfato y el gusto.
- Respirará mejor y se cansará menos.
- La ropa no le olerá a humo.
- Los catarros le durarán menos.
- Tendrá dinero extra, ¡que siempre viene bien!



SI LO QUIERE DEJAR

- Escriba una lista de razones para dejar de fumar.
- Elija una fecha para dejarlo.
- Coménteselo a sus amigos y familiares.
- Debe dejarlo del todo y de golpe.

- Es más sencillo de lo que parece. Empezar un deporte puede ayudarle.
- No se sienta víctima de su decisión de dejar de fumar, lo hace porque es lo mejor para su salud.
- Evite durante un tiempo los ambientes donde se fume.
- Si siente un deseo fuerte de fumar, respire hondo y sienta cómo el aire limpio llena sus pulmones, o mastique chicle sin azúcar, de un paseo y sobre todo no fume. Este deseo disminuye progresivamente a partir de la segunda semana de haber dejado de fumar.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si piensa que solo no puede dejarlo, su médico le puede ayudar con algunos tratamientos (existen presentaciones en forma de chicle, caramelo o parche).
- Si fuma y tiene tos casi a diario o se cansa fácilmente.

¿Dónde conseguir más información?

- www.youngwomenshealth.org/spsmokeinfo.html
- www.cdc.gov/spanish/tabaco/teen_tabaco.htm
- http://iestrinidadarrojo.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/Folleto_Tabaco.pdf