

5.1. ¿De verdad quiere seguir fumando?

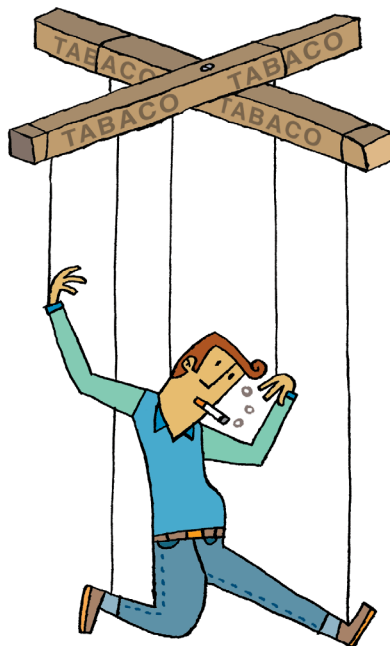
El humo del tabaco tiene más de 4.000 sustancias tóxicas. Las más importantes son:

- La nicotina, que crea en nuestro cuerpo la necesidad de fumar.
- Los alquitranes, que producen distintos tipos de cáncer.
- Los irritantes tóxicos, que causan enfermedades como la bronquitis.
- El monóxido de carbono, que no permite utilizar adecuadamente el oxígeno de la sangre y la intoxica.

Algunas personas fuman solo de forma ocasional, en general se considera fumadora a la persona que fuma uno o más cigarrillos al día.

¿Qué puede hacer?

- Aunque usted no se haya planteado dejar de fumar, debería informarse sobre las enfermedades que produce el tabaco. Por ejemplo, fumar aumenta el riesgo de infarto de corazón y cerebral, y el riesgo de tener cáncer de pulmón, laringe, boca, esófago y vejiga. Además provoca enfermedades como la bronquitis y el asma.
- Las embarazadas que fuman tienen más riesgo de tener partos antes de tiempo o bebés con bajo peso. Los niños y niñas que viven en hogares en los que se fuma tienen más problemas respiratorios.
- **Dejar de fumar es lo más importante que puede hacer para proteger su salud ahora y en el futuro.**
- **Si deja de fumar, notará inmediatamente beneficios en su vida diaria:**
 - Desaparecerá el mal aliento y las manchas amarillas en los dientes.
 - Dispondrá de más dinero para otras cosas.
 - Notará que el tabaco no le controla a usted y se sentirá mejor consigo mismo.
 - Su familia y sus amigos dejarán de respirar el humo de sus cigarrillos.



- Olerá mejor y los alimentos tendrán mejor sabor. También mejorará su capacidad para el deporte.
- Acabará con el olor a tabaco de la ropa, el coche, en la casa, etc.
- Los síntomas respiratorios como la tos mejorarán.
- Hay muchas excusas para seguir fumando que no se corresponden con la realidad, solo con la dificultad para dejarlo:
 - «Estoy sano, el tabaco no me hace daño.» **El tabaco hace daño a todos.**
 - «Después de años fumando el daño ya está hecho.» **Dejar de fumar tiene beneficios demostrados para la salud a cualquier edad.** Cuanto antes, mejor.
 - «El tabaco solo es un hábito que puedo dejar en cualquier momento.» Está demostrado que **el tabaquismo es una dependencia**, y la nicotina, una droga que crea adicción.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si se está planteando dejar de fumar o bien ya ha decidido dejarlo y piensa que necesita ayuda para poder hacerlo.
- Si suele presentar tos por la mañana o escupe mucosidad.
- Si ha escupido un esputo con sangre.
- Si se fatiga fácilmente.
- Sencillamente, si desea más información sobre el tabaco.

¿Dónde conseguir más información?

- www.msccbs.org.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/programaJovenes/indicecontenidos.htm
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001992.htm
- <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/dejar-fumar/guia/motivos-para-dejar-de-fumar.html>