

## 18.2. Tabaco. «Déjalo, por tu 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.
- 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.
- Mal olor de la ropa.
- Uno se ahoga antes cuando hace deporte.

- Puede producir impotencia e infertilidad.
- 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 enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y agrava el asma.
- ¡Ojo!, el tabaco *light*, los cigarrillos electrónicos, los iQOS y las cachimbas también son tóxicos y enganchan igual.
- El tabaco de liar es más tóxico porque provoca una mayor inhalación de humo (CO<sub>2</sub>) y de nicotina.
- Es fácil hacerse adicto. Muchos de los que fuman piensan que pueden dejarlo fácilmente y cuando quieran, pero cuando lo intentan, comprueban que no es así.
- El 30% de todos los cánceres son provocados por el tabaco. Uno de cada tres fumadores muere antes de tiempo por culpa del tabaco.

### ¿Qué puedes hacer?

Lo mejor que puedes hacer por tu salud es no fumar.

#### SI LO DEJAS

- Mejorará tu piel y tu voz.
- Mejorará tu potencia física (en todos los sentidos), el olfato y el gusto.
- Respirarás mejor y te cansarás menos.
- La ropa no te olerá a humo.
- Los catarros te durarán menos.
- Te sentirás más libre.
- Tendrás dinero extra, ¡que siempre viene bien!

#### SI LO QUIERES DEJAR

- Escribe una lista de razones para dejar de fumar.
- Elige una fecha para dejarlo.
- Coméntaselo a tus amigos y familiares.
- Déjalo del todo y de golpe. Es más fácil.
- Evita durante un tiempo los ambientes donde se fume.
- Si sientes un deseo fuerte de fumar, respira hondo y siente cómo el aire limpio llena tus pulmones, o mastica chicle sin azúcar, o bebe agua, da un paseo o cambia de actividad. Este deseo disminuye progresivamente a partir de la segunda semana de haber dejado de fumar.

- Evita bebidas con excitantes (como la cafeína) o alcohol. Come más frutas y verduras.
- Mantente ocupado, haz ejercicio.
- Cada día que pase te resultará más fácil estar sin fumar.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si piensas, que solo no puedes dejarlo, tu médico te puede ayudar con algunos tratamientos (existen presentaciones de nicotina en forma de chicle, caramelo o parches y pastillas que te ayudarán a conseguirlo).
- Si fumas y tienes tos casi a diario o te cansas fácilmente.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.youngwomenshealth.org/spsmokeinfo.html>
- <http://www.separ.es/node/690>
- <https://www.separ.es/?q=node/882>
- [http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/deixar\\_de\\_fumar/index.html#googtrans\(ca\es\)](http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/deixar_de_fumar/index.html#googtrans(ca\es))