

.....

El fumar causa un promedio de 1,000 muertes diariamente en los Estados Unidos. Sin haber ninguna otra causa.

.....



Además afecta el corazón aun hasta causar ataques cardíacos y otros problemas serios.

Aun cuando estos problemas no ocurren inmediatamente, y tal vez ni en varios años, no quiere decir que no ocurrirán.

Si quieres saber que tan mortales pueden ser los cigarrillos, piensa en esto: el fumar causa un promedio de 1,000 muertes diariamente en los Estados Unidos.

Otros Problemas

Debido a los muchos problemas de fumar, muchas personas han decidido cambiar a cigarrillos sin humo o inhalantes, pensando que son más seguros, pero están equivocados.

Porque aun cuando no hay humo, estos productos contienen tanta nicotina como muchos de los otros cigarrillos normales.

Y como muchos jovencitos de 13, 14 o 15 años empiezan a meterse en el uso de tabaco para masticar “chewing tobacco,” quiere decir, que pueden tener serios problemas de salud temprano en su vida.

Otras personas han cambiado al uso de los cigarrillos clavos “clove” (hechos con fuertes especies y tabaco) pensando que no son cigarrillos normales. Se equivocan, porque aun cuando su olor sea más suave y dulce, contienen tanto alquitrán como los cigarrillos regulares y algunos doctores piensan que son más peligrosos en cuanto a provocar cáncer.

Razones

tú puedes escuchar a la mayoría de los fumadores decir que realmente no existen buenas razones para empezar a fumar.

Y aun cuando hay razones que parecen buenas— como querer ser más atractivo, o verse más grande, o diferente; o simplemente para entrar en el círculo—ninguna de ellas es una buena razón.

Por otro lado los problemas de salud que ya hemos mencionado son una buena razón para no empezar o para dejar de fumar. El dinero es otra razón. Las compañías cigarreras gastan billones de dólares cada año en publicidad para vender cigarrillos y lo hacen porque quieren tu dinero, mientras tú estes dispuesto a dárselo.



Otra de las mejores razones para nunca empezar a fumar, es que el fumar en si es una mentira. Es mentira que al fumar te mirarán más atractivo, o serás más popular, o más sofisticado. Y es una mentira que estarás feliz y saludable como las personas en los anuncios de cigarrillos.

Nunca conseguirás ninguna de estas cosas fumando, al contrario las perderás porque al fumar pierdes parte de ti mismo.

Y esa es la pura verdad acerca de fumar. Te quita más de lo que te da. ■



Esta es una en la serie de publicaciones sobre el abuso de sustancias químicas y la salud de la Do It Now Foundation. Llame o escriba por una lista de títulos disponibles.



Do It Now Foundation

Box 27568 ■ Tempe, AZ 85285-7568 ■ 480.736.0599

Todo Sobre Fumar



Un Reporte Especial Para Jóvenes

tal vez ya sabes mucho acerca de fumar. Probablemente sabes también que huele mal y que causa muchos problemas de salud, desde mal aliento hasta cáncer.

Quizá también sabes que aun cuando los fumadores saben que están perjudicando su salud, siguen fumando.

¿Te has preguntado alguna vez por qué?

Por esta razón queremos hablar en este folleto sobre las maneras en que el tabaco afecta al cuerpo y qué clase de problemas causa, así como analizar la razón de ¿por qué es tan difícil dejar de fumar?

Así tú tendrás una mejor idea sobre lo que es el fumar, y podrás tomar una mejor decisión.

De esta manera tal vez evites aprender acerca de fumar de la manera difícil.

El Nuevo Juego

Si te fijas en los mostradores de las tiendas, o farmacias, verás tantas clases de cigarros que es muy difícil contarlos, los hay suaves, mentolados, regulares, en tamaños normales, largos o extralargos.

Sin embargo, son sólo diferentes presentaciones de la misma cosa, después de todo “un cigarro es un cigarro”.

Todos los cigarros trabajan igual, ya que están hechos de lo mismo: tabaco. Por lo tanto, todos contienen la misma droga: nicotina. La cual es la causante de que las personas continúen fumando. Esto es porque se acostumbra a la nicotina. El tabaco también contiene cientos de químicos, gases y alquitranes.

Entonces, ¿por qué la gente lo hace en primer lugar, aun cuando saben las cosas malas que les van a pasar? Es muy difícil de explicar, pero lo cierto es que una vez que empiezan, muchas cosas malas comienzan también.



La Nueva Señal: Para los no fumadores, inhalar el humo del cigarro es tan malo para su salud como si fumaran. Por esto se está prohibiendo fumar en los lugares públicos.

Los riesgos a la salud se aumentan al momento que el humo de cigarrillos entra en el cuerpo.



Que Ocurre

La primera cosa que ocurre cuando una persona fuma un cigarro o puro, es que los químicos del tabaco van a los pulmones y a la corriente sanguínea y de esta manera a todas las partes del cuerpo.

La nicotina y los demás químicos, hacen que tu corazón trabaje más rápido, y que los pulmones trabaje más duro. Unos fumadores dicen que el tabaco los ayuda a estar más alertas, así como a relajarse cuando están nerviosos.

No hay que olvidar que todos estos efectos son causados por drogas, y el tabaco es una droga, y al igual que otras, desde el alcohol hasta la aspirina, el tabaco puede provocar serios problemas.

Una de las peores cosas para una persona, es que una vez que empieza a fumar, es muy difícil dejar de hacerlo.

Al igual que muchas drogas la nicotina causa adicción. Adicción es cuando el cuerpo se acostumbra tanto a tener una droga para funcionar normalmente, que sin ella simplemente no lo puede hacer. El fumar también causa hábito, esto quiere decir que el fumar se hace automáticamente, de manera que el fumador lo hace casi sin pensarlo.

De manera que cuando un adicto a esta droga quiere dejar de fumar, al faltarle a su cuerpo dicha droga, siente malestar y aun dolor.

Los fumadores que pasan varias horas sin fumar

pueden sentirse tensos, irritables y les es difícil concentrarse.

Así que la nicotina es la razón por la que las personas siguen fumando aun sabiendo que les hace mal a la salud.

Juntas nicotina, adicción y hábito, hacen una combinación muy difícil de romper, y aun cuando se puede lograr (por lo regular toma de una a varias semanas para romper el hábito), no es fácil ni divertido.

Por eso tal vez muchos fumadores dicen que la mejor manera de dejarlo, es nunca empezar a fumar.

Los Problemas, Parte I

Como dijimos antes, tal vez ya sabes mucho sobre como el fumar afecta la salud, además con toda la información que se da en los periódicos y la televisión, todos sabemos sobre los peligros de fumar.

Para quienes empiezan, el fumar puede arruinar la habilidad de la nariz y el gusto para poder oler y saborear las cosas. El tabaco también puede causar arrugas en la piel, además de manchar las uñas y los dientes.

Hay otros problemas mucho más serios.

Por ejemplo: fumar causa cáncer. El cáncer causado por fumar puede afectar todas las partes del cuerpo, aun cuando las más afectadas son pulmones, labios, boca y garganta.

Fumar también causa otras enfermedades pulmonares. Has notado alguna vez que quienes fuman no pueden hacer cosas normales (como correr o subir escaleras) sin fatigarse rápidamente.

El tabaco afecta las células de los pulmones no dejándolos trabajar normalmente.



Aire Caliente: Las compañías de tabaco quieren hacerte pensar que fumar es encantador y fresco. No caigas en la trampa.