



*Fundación
Red de Vida*

Tabaco

Una de las causas de enfermedades y muerte más frecuentes, que pueden ser evitadas, es el consumo de tabaco. El tabaco es especialmente peligroso para jóvenes ya que los 4.000 elementos químicos que contiene (entre ellos 200 reconocidos como tóxicos) pueden tener efectos negativos en el proceso de desarrollo y cambios físicos. El tabaco causa dependencia, tanto psicológica como fisiológica, y puede representar el camino hacia otras drogodependencias. Un fumador joven tiene una probabilidad 100 veces mayor de probar la marihuana. Los fumadores jóvenes también tienen más probabilidad de probar en el futuro otras drogas ilegales como la cocaína y la heroína.

En vez de ayudarte a tranquilizarte el tabaco puede provocar mayor nivel de estrés, nerviosismo y ansiedad.

¿Qué es el tabaquismo?

Hasta hace unos años, se pensaba que fumar era un hábito.

Pero en la actualidad está científicamente comprobado que el acto de fumar, inicialmente una “elección libre”, en pocos meses se convierte en una adicción.

Como el tabaco es una droga socialmente aceptada, muchas veces no se considera al tabaquismo como problema.

El fumador desarrolla una dependencia física a la nicotina y necesita consumirla regularmente.

¿Cuáles son los riesgos relacionados con el tabaco?

- Menor capacidad de olfato y gusto.
- Resfriados frecuentes.
- Tos.
- Úlcera gástrica.
- Bronquitis crónica.
- Aumento del ritmo cardíaco y subida de la tensión arterial.
- Arrugas prematuras y más abundantes.
- Derrame cerebral.
- Cáncer de boca, laringe, pulmón, faringe, esófago, páncreas, cuello del útero, vejiga.

El consumo de tabaco produce dependencia. Entre la mayoría de los fumadores el tabaco crea tolerancia y necesitan cantidades cada vez mayores para conseguir los efectos deseados. Los fumadores desarrollan una dependencia psicológica y fisiológica

y sufren síntomas de abstinencia cuando dejan de fumar. Los síntomas incluyen: cambios en la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca, la digestión, el tono muscular y el apetito. Los síntomas psicológicos incluyen: mal humor, ansiedad, insomnio, nerviosismo, dolores de cabeza, cansancio, náuseas, síndrome de abstinencia que puede durar días, semanas, meses, años o toda una vida. La adicción al tabaco puede llevar a otras drogodependencias. Los cigarrillos a largo plazo, matan.

¿Por qué no fumar?

- Los fumadores corren más riesgo de morir tempranamente que las personas que no fuman.
- La salud de los fumadores, especialmente si se iniciaron durante la adolescencia, comienza a resentirse a partir de los 30 años.
- Los hijos de los fumadores son más propensos a contraer enfermedades y es más probable que se conviertan ellos mismos en fumadores, siguiendo el ejemplo de sus padres.
- Las embarazadas que fuman tienen bebés de menor peso y tamaño y con más probabilidades de sufrir defectos congénitos.

TODOS TENEMOS DERECHO A RESPIRAR AIRE PURO

Existen muchas personas que, a pesar de haber escogido no fumar, se ven obligados a respirar humo producido por los fumadores que se hallan en la misma habitación o local y se convierten en “fumadores pasivos”.

Al cabo de una hora de estar en un local donde se esté fumando, un “fumador pasivo” puede llegar a inhalar una cantidad de humo equivalente al consumo de entre uno y tres cigarrillos.

Riesgos que se pueden evitar

Algunas enfermedades, como el asma o la hipertensión son agravadas por el humo del tabaco. Niños, embarazadas, ancianos y enfermos no pueden vivir en ambientes contaminados.

También las personas sanas que permanezcan en ambientes contaminados pueden padecer irritación en los ojos, garganta y nariz, dolor de cabeza y tos y además tienen mayor probabilidad de contraer cáncer.

Si usted deja de fumar

- Sentirá mejor sabor en la boca.
- Recuperará su olfato
- Se sentirá más ágil
- Respirará más fácilmente.
- Mejorará su aspecto físico.
- Estará respetando el derecho al aire puro de quienes lo rodean
- Se habrá liberado de los gastos y tiempo del consumo de tabaco.
- Habrá reducido notablemente el riesgo de padecer enfermedades graves
- Será un buen ejemplo para los suyos (y esto es transmisible)