

El tabaquismo

¿Qué es el tabaquismo?

Según fundaciondelcorazon.com “Es la **adicción al tabaco** provocada, principalmente, por uno de sus componentes activos, la **nicotina**; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo”.

Todos hemos escuchado o mirado en la televisión acerca de los problemas que provoca fumar cigarrillos, sabemos que a las personas que han fumado durante mucho tiempo les puede dar cáncer del pulmón o enfisema y que les puede provocar la muerte. Pensamos que no nos puede pasar a nosotros, eso le pasa a la gente vieja o a los que fuman muchos cigarros al día. A los jóvenes no nos pasa eso y además...”yo solo fumo unos pocos cigarrillos diarios...”. Y la excusa del millón: de algo me tengo que morir.

Lo que probablemente no sabes es que no solo se trata del cáncer o el enfisema y no solamente se trata de ti, el humo que exhalas afecta también a las personas que te rodean. Hay personas que han resultado con cáncer y nunca han fumado en su vida, pero sus parejas sí lo han hecho. Han sido fumadores pasivos....pero enfermos activos.

Se dice que las muertes causadas por el consumo de tabaco son tantas como la suma de las provocadas por drogas, VIH, alcoholismo, accidentes automovilísticos, suicidios y asesinatos. Te puede parecer exagerado, pero la realidad es que la nicotina afecta el corazón, la presión arterial, las arterias, la lengua, la piel, garganta, etc. Todas esas muertes

Los fumadores mueren de 13 a 14 años antes que los demás, o sea, imagina que tú y Juan van a morir a los 60 años, si Juan fuma, probablemente muera a los 46 años.

La muerte es el mayor problema porque ya no tiene solución, pero vivir con una enfermedad seria causada por fumar, tal y como viven 8.6 millones de personas....no es nada agradable.

Imagina una vida en donde poco a poco te duelen tanto las piernas que ya no puedes caminar. Acudes al médico y después de hacerte muchos y desagradables exámenes, el diagnóstico es que tienes obstruidas las arterias por tanto fumar y no hay forma de revertirlo. Tienes que empezar a usar silla de ruedas. Te duelen las piernas, sufres de calambres, ya no llega suficiente oxígeno a tus pies y cada herida, por pequeña que sea, es un nuevo y doloroso problema, porque no cicatriza.

De los 7000 productos químicos que contiene cada cigarrillo, 70 de esos productos causan cáncer, a continuación observa la tabla en donde se incluyen algunos de esos productos.

amoníaco	solución limpiadora
arsénico	veneno para ratas
butano	líquido usado en los encendedores
cadmio	usado en baterías
cianuro de hidrógeno	veneno usado en cámaras de gas
nicotina	veneno mortal, más adictiva que la heroína
metanol	componente de gasolina para cohetes
monóxido de carbono	desecho tóxico

¿Qué supones que hacen todos esos venenos entrando a tu cuerpo día a día a través del cigarrillo?

Voy a mencionarte algunos de los inconvenientes más sencillos, los que no te matan, pero disminuyen tu calidad de vida.

Mal olor

Piel envejecida prematuramente

Manchas en los dientes

Manchas en los dedos

Mal aliento

Caries

Se bajan las encillas y provoca sensibilidad en los dientes

Tos persistente

Flema

Resfríos tardan más tiempo

Endurecimiento de las arterias

Problemas sexuales, dificultad para tener erecciones.

Pérdida del olfato

Daño a las papilas gustativas, disminución de sabores

Fatiga

Ya te mencioné lo que pasa en varias partes de tu cuerpo cuando fumas, pero...

¿Qué les sucede a tus pulmones?

Según youngwomenshealth.org “Cada vez que tú inhalas humo de cigarrillo, tú causas daño a algunos de los sacos de aire en tus pulmones, llamados alveolos. Estos sacos de aire es donde el oxígeno que tú respiras es llevado hacia la sangre. Esto es peligroso porque los alveolos no vuelven a crecer. Así es que cuando los destruyes, también destruyes permanentemente una parte de tus pulmones. Esto significa que batallarás en actividades donde la respiración es importante, como deportes, baile o canto.

Fumar paraliza los cilios que se alinean en tus pulmones. Los cilios son pequeñas estructuras como vello que se mueven hacia adelante y hacia atrás para barrer las partículas fuera de tus pulmones. Cuando fumas, los cilios no pueden moverse y no pueden realizar su trabajo. Por lo tanto, el polvo, el polen y otras cosas que inhalas se asientan en tus pulmones y se acumulan. Además, hay muchas partículas en el humo que van hacia tus pulmones. Dado que tus cilios están paralizados debido al humo y no pueden limpiar tus pulmones, las partículas se asientan en tus pulmones y forman sarro”.

¿Por qué fumas?

Ya te di un sinfín de razones para no fumar, ahora toca considerar las razones para fumar. Te recomiendo leer el documento 50 mitos sobre el tabaco de Rodrigo Córdoba y Encarna Samitier, para mientras, te mencionaré unas pocas razones.

Fumar adelgaza: si fuera cierto, todos los fumadores serían delgados.

Fumar calma los nervios: no es cierto, al contrario, altera el sistema nervioso.

Fumo porque me gusta: ¿la primera vez que lo probaste te gustó o es un gusto aprendido?

Fumo porque quiero: ¿lo haces porque quieres o condicionado por lo que sugieren los anuncios de cigarrillos? Los anuncios sugieren que vas a ser popular, moderno, adulto, liberado, etc, etc.

Ya tienes el saber, a ti te toca tomar la decisión: ¿fumador o no fumador?

Referencias

<http://www.who.int/topics/tobacco/es/>

<http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html>

<http://youngwomenshealth.org/2007/06/27/informacion-acerca-del-tabaquismo/>

http://www.cnpt.es/doc_pdf/Libro_50_Mitos_Tabaco.pdf