

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.
- Cadmio: utilizado en las baterías.
- 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 tus pulmones y después a tu 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.
- Uno se fatiga antes haciendo deporte.
- Puede producir impotencia.

- 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 bronquitis y agrava el asma.
- Muchos adolescentes sienten que fumar les da sensación de libertad e independencia. Las compañías de tabaco lo saben y gastan millones en publicidad para engancharlos. Utilizan a actores que cobran mucho dinero por fumar en las películas. Una vez desarrollan la adicción, son esas compañías las que te controlan.
- ¡Ojo!, el tabaco *light* engancha igual.
- Es fácil hacerse adicto. Muchos de los que fuman piensan que pueden dejarlo fácilmente y cuando quieren. Pero cuando lo intentan, comprueban que no es así.
- El 30% de todos los cánceres son provocados por el tabaco. Uno de cada 3 fumadores muere antes de lo que sería esperable por fumar. El tabaco también reduce sustancialmente la calidad de vida a lo largo de los años, pero más en las edades avanzadas.

¿Qué puedes hacer?

Deja el tabaco, es de las mejores cosas que puedes hacer por ti mismo.

SI LO DEJAS

- Mejorarán tu piel y tu voz.
- Mejorarán la 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.
- 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.
- Debes dejarlo del todo y de golpe.
- Es más sencillo de lo que parece. Empezar un deporte puede ayudarte.

- No te sientas víctima de tu decisión de dejar de fumar, lo haces porque es lo mejor para ti.
- 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, da un paseo y sobre todo no fumes. Este deseo disminuye progresivamente a partir de la segunda semana de haber dejado de fumar.

¿Cuándo consultar a tu médico de familia?

- Si piensas que solo no puedes dejarlo. A veces ayudan los chicles o los parches. Si hace falta, tu médico te puede ayudar con otros tratamientos.
- Si fumas y tienes tos casi a diario, o te cansas fácilmente.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.aepap.org/faqjoven/faqjoven-fumar.htm>
- http://www.ondasalud.com/ficheros/ondasalud/multimedia/tabaco_peli.swf
- <http://www.youngwomenshealth.org/spsmokeinfo.html>