

TABAQUISMO

¡ Abandone el habito de fumar !

- Las investigaciones han demostrado que los individuos que fuman mas de una cajetilla de cigarrillos al día están 20 veces mas propensos a contraer el **cáncer de pulmones** que los no fumadores. Las muertes por causa de la bronquitis crónica y el enfisema también son 20 veces mas frecuentes.
- En las mujeres embarazadas que fuman, el tabaco tiene un efecto en el feto. Existe evidencia abundante para comprobar que el fumar retarda el desarrollo del feto y aumenta el riesgo de un aborto espontáneo, de la muerte del feto o de la muerte de la criatura recién nacida.
- No hay que ser fumador para verse afectado adversamente por el humo del tabaco. Cuando uno se sienta al lado de un fumador, absorbe altos niveles de monoxido de carbono. Cuando una persona que no fuma sale de un ambiente donde abunda el humo de tabaco, el monoxido de carbono tarda horas en salir de su organismo. Dura horas en la sangre, después de tres o cuatro horas, todavía permanece en el sistema circulatorio la mitad de la cantidad de monoxido de carbono que fue absorbida al principio.
- No cabe duda de que el fumar es un habito nocivo que **pone en peligro su propia salud, la de sus hijos y la de todas las personas con quien usted se roza**. Desgasta las fuerzas y es un habito mortífero. La manera mas rápida y segura de eliminar este habito detestable es ayunar por un día o dos y sencillamente dejar de fumar de sopetón, es decir, de golpe. El fumador que dice que va a dejar de fumar paulatinamente, poco a poco, está por lo general destinado al fracaso, siempre tendrá que enfrentar la tentación de los pocos cigarrillos que tiene a la mano, y las ganas de fumar aumentan cada vez mas. Es cierto que algunos han logrado vencer el habito siguiendo este plan, pero hubieran también logrado abandonar este habito siguiendo el plan de abandono terminante y decidido de una sola vez.
- La actitud mental hacia el cigarrillo tiene que cambiar. Además, hay que adoptar mejores hábitos de vida tal como una mayor actividad física, caminar mas, respirar mas profundo, llevar un régimen alimenticio que incluya una buena cantidad de frutas, vegetales, granos integrales, beber mucho agua, todo lo cual nos ayudará a abandonar el mortífero habito de fumar.

Fumar: habito mortífero

Desde la década de 1960, los científicos llegaron a la conclusión de que el fumar cigarrillo, podría ocasionar cáncer, enfermedades del corazón, y otras muchas enfermedades.

El humo del cigarrillo contiene mas de tres mil sustancias químicas, y la mayoría de ellas están conectadas con el desarrollo de enfermedades. Las sustancias mas dañinas son el monoxido de carbono, la nicotina, los alquitranes (breas), y las partículas del humo.

- **El monoxido de carbono es un gas venenoso** que interfiere con la habilidad de la sangre para llevar al oxigeno. Es factor contribuyente en las enfermedades del corazón y de los pulmones, y originan cambios en los vasos sanguíneos que pueden conducir al endurecimiento de las arterias. En el nivel de exposición que comúnmente alcanzan los fumadores de cigarrillos, se reduce la contractilidad cardiaca en las personas que padecen de enfermedad coronaria.
- La nicotina estimula el sistema nervioso, el corazón, y otros órganos internos. El efecto adictivo que tiene, es una de las razones del por qué a las personas se les hace tan difícil abandonar el habito de fumar. **La nicotina es un veneno**. La cantidad de nicotina en la mayoría de los tabacos que se venden oscila entre el 2 y el 7 por ciento. Abunda mucho en las variedades domesticas y mas baratas del tabaco; en su estado original, **aún una pequeña cantidad puede producir nauseas, debilitación, el pulso rápido pero débil, colapso y la muerte misma**.
- Los alquitranes o breas contienen pequeñas cantidades de sustancias carcinogenas las cuales son factores contribuyentes mayores del cáncer de los pulmones y otros tipos de cáncer que comúnmente desarrollan los fumadores. Se ha descubierto que la brea contenida en el humo del cigarrillo origina alteraciones malignas en la piel y en el aparato respiratorio de animales de laboratorio. Además, se ha establecido que cierto numero de compuestos químicos presentes en el humo del cigarrillo son agentes carcinogenos fuertes.
- Las partículas del humo pueden ser tan pequeñas como 1/170.000 de pulgada (0,0001494117647059 cm). Un fumador exhala la mayor parte de estas partículas, pero el 25 por ciento de ellas quedan atrapadas en el revestimiento o forro de los pulmones. Las células del revestimiento absorben las partículas. Esta

absorción puede también ocasionar la producción de tejido cicatrizado excesivo dentro de las paredes de los pulmones. Al ser inhalados estos irritantes inmediatamente producen la tos y la constricción de los bronquios.

Tabaquismo y embarazo

¡Deje de fumar!

- **Cuidese usted y cuide a su bebé:**

La salud de su bebé comienza por usted. Aléjese de todo lo que pueda dañarlos a los dos... como fumar.

- **Si usted fuma mientras está embarazada:**

Usted podría tener un aborto espontáneo o su bebé podría nacer muerto.

Su bebé podría nacer prematuramente o demasiado pequeño. Los bebés que son demasiados pequeños al nacer pueden tener problemas respiratorios y otros problemas de la salud en general.

Su bebé podría tener problemas de comportamiento y de aprendizaje mas tarde en su niñez.

Su bebé podría morir del síndrome de la muerte súbita infantil. Esta enfermedad causa que un bebé que aparentemente está saludable muera sin ninguna indicación previa.

- **"No fumes mamá"... ¿Por qué conviene dejar de fumar mientras está embarazada?:**

Usted va a tener un embarazo mas saludable.

Su bebé, que está todavía por nacer, se desarrollará mejor porque le llegará mas oxígeno y sustancias nutritivas.

Su bebé tiene mas probabilidades de nacer sano.

- **Usted puede dejar de fumar... Siga estos consejos:**

Escriba en un papel las razones por las que quiere dejar de fumar..

Elija un "día sin fumar", comprendido en las siguientes dos semanas.

Pídale a una persona muy allegada a usted y que no fume -como su pareja o una amistad- que le ayude a dejar de fumar.

Bote a la basura todos sus cigarrillos, ceniceros, fósforos y encendedores en su "día sin fumar".

Mantengase alejada de los sitios y las actividades que le provocan el deseo de fumar.

Cuando vaya a comprar cigarrillos mire otras cosas como golosinas, frutas, artículos de belleza, etc... y no MALGASTE el dinero en cigarrillos.

Cuando se sienta con deseos de fumar, haga algunas de las cosas que siguen: cepílese los dientes, salga a caminar, llame a un amigo o a una amiga, tome agua o jugo de fruta, mastique chicle sin azúcar o coma trocitos de zanahoria, lea de nuevo la lista de razones para dejar de fumar, mantenga las manos ocupadas, busque cosas que pueda hacer con las manos para que no tenga cómo sostener el cigarrillo, dígame a sí misma "yo puedo dejar de fumar".

Por último, una idea muy buena, apuesta con una persona a que puedes dejar de fumar... Si no fumas puedes ayudar a alguien que fume apostando con ella a que no puede dejar de fumar.

- **Si no tiene éxito al principio:**

Se sabe que no es fácil dejar de fumar. Si al principio falla, pruebe de nuevo. Si no puede dejar de hacerlo, trate de fumar menos. Cuanto menos cigarrillos fume usted, mejores serán las posibilidades de tener un bebé sano.

- **El humo de otros fumadores:**

El humo del cigarrillo de algún otro fumador también puede ser dañino para su bebé. Así que mantengase alejada de sitios donde se fuma.

Después que nazca su bebé, trate de volver a empezar a fumar de nuevo. Los bebés y los niños que se mantienen cerca de personas que fuman sufren mas de resfriados, infecciones de los oídos y gripe. También, los niños que tienen padres que fuman tienden a ser ellos mismos fumadores al crecer.