ALGUNAS COSAS QUE NOS CONVIENE CONOCER SOBRE EL TABAQUISMO

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL DEJAR DE FUMAR?

La mayoría de personas empiezan a fumar durante la adolescencia por presiones del entorno y de la publicidad.

Tras un breve período de consumo esporádico, muy pronto adquieren una fuerte dependencia del tabaco.

Las características de esta dependencia hacen muy difícil la tarea de dejar de fumar. La abstinencia del tabaco suele ir acompañada por síntomas como: irritabilidad, dificultad de concentración, trastornos del sueño, aumento de peso, trastornos gastrointestinales, etc. La dificultad de dejar el tabaco queda patente en el hecho de que 2 de cada 3 personas que fuman desean dejarlo, sin conseguirlo.

¿LO HE INTENTADO ANTES Y NO LO CONSEGUÍ. ¿PODRÉ LOGRARLO?

Piense por qué no lo consiguió y aprenda de los fallos que pueda identificar; su experiencia anterior le acerca más al objetivo de dejarlo definitivamente.

ALGUNOS CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

- **Haga una lista** con todas sus razones para dejar de fumar, compárelas con las razones para seguir fumando.
- **Elija una fecha** para dejar de fumar, hágala coincidir con un acontecimiento importante para usted (el cumpleaños de un ser querido, un aniversario, etc.). Respétela y hágala inaplazable.
- **En los días previos:** Trate de fumar menos, cuente los cigarrillos que fuma y anótelos. Cambie de marca, elija una que no le agrade. No lleve encendedor, pida fuego. No compre más de un paquete a la vez, que sean de 10. Si siente ganas de fumar, demórelo 5 minutos, a veces se pasan. Busque apoyo en su familia y en sus amigos, coméntelo. No fume en situaciones en las que habitualmente lo hacía (después de comer, con el café, etc). La noche anterior limpie y guarde los ceniceros.
- **Durante los primeros días después de dejar de fumar:** Repase frecuentemente sus motivos. Levántese temprano, cambie su rutina. Haga ejercicio, beba mucha agua. Identifique las situaciones en las que más le gustaba fumar y trate de evitarlas. Pida a sus allegados que no fumen en su presencia.

Rechace todos los cigarrillos que le ofrezcan, tampoco pida. Después de comer, lávese los dientes, pasee o realice alguna actividad que le sea agradable. Si siente deseos de fumar, ingiera agua o fruta, emprenda alguna actividad. El deseo dura pocos minutos. Si le cuesta concentrarse, no se exija mucho durante las primeras semanas. En caso de nerviosismo o irritabilidad, pasee, tome un baño, haga algo relajante. En caso de hambre ingiera agua, fruta o chicle sin azúcar. Si se encuentra cansado, aumente las horas de sueño. Evite los lugares y las amistades que puedan hacerlo desistir de su intento.

¿CÓMO AFECTA EL CIGARRILLO A LA SALUD?

Los venenos del cigarrillo afectan todo el cuerpo. El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 sustancias químicas dañinas, como el monóxido de carbono, el cianuro, el formol, el plomo y la nicotina. Los venenos del cigarrillo pueden producir:

- **Cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer:** El fumar cigarrillos es la causa principal de cáncer de pulmón. Además, el fumar también puede causar otros tipos de cáncer.
- **Ataques cardíacos:** La nicotina del cigarrillo hace que el corazón trabaje más rápido. El cigarrillo también causa un bloqueo de las arterias del corazón, ocasionando ataques cardíacos.
- **Derrame cerebral:** Los venenos del cigarrillo bloquean las arterias y ocasionan derrames cerebrales.
- **Enfisema de pulmón:** El fumar causa enfermedades de los pulmones, como la bronquitis crónica y el enfisema. Estas enfermedades disminuyen la cantidad de oxígeno que el cuerpo recibe porque la respiración se hace más difícil.
- **Úlceras estomacales:** La nicotina hace más difícil la digestión, lo cual causa úlceras en el estómago y acidez después de comer.
- **Osteoporosis o debilidad de los huesos:** El cigarrillo hace que el cuerpo no utilice bien el calcio. Esto aumenta el riesgo de padecer de osteoporosis (debilidad de los huesos), lo cual causa fracturas de huesos en las personas mayores de edad, particularmente entre las mujeres.
- **El vicio:** El cigarrillo contiene nicotina, una droga que produce

una dependencia tan fuerte como la heroína o la cocaína.

- **Manchas en los dientes:** El alquitrán del cigarrillo produce manchas y caries en los dientes y problemas en las encías que pueden provocar la caída de los dientes.
- **Problemas durante el embarazo:** El fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de que el bebé nazca con problemas de salud. Las madres que fuman durante el embarazo tienen más probabilidad de tener niños con bajo peso, lo que afecta la buena salud del bebé. El fumar durante el embarazo también afecta a largo plazo el crecimiento y el desarrollo intelectual de los niños.
- **Aborto:** El cigarrillo puede causar abortos espontáneos en las mujeres embarazadas.

¿CÓMO AFECTA EL CIGARRILLO A MIS SERES QUERIDOS?

El fumar no sólo daña su salud, sino que pone en peligro la salud y el bienestar de las personas a su alrededor. El humo de su cigarrillo perjudica seriamente a las personas que no fuman:

EN SU CASA:

- Los niños que están expuestos al humo del cigarrillo corren más riesgos de enfermarse de bronquitis y pulmonía.
- Los niños que están expuestos al humo del cigarrillo corren más riesgos de contraer infecciones de oído.
- Los niños asmáticos que están expuestos al humo del cigarrillo sufren de ataques de asma más fuertes.
- Sus familiares más queridos corren un mayor riesgo de cáncer y de enfermedades cardíacas.

EN SU TRABAJO:

- El humo del cigarrillo en el medio ambiente es un carcinógeno para los pulmones.
- El humo del cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer de pulmón en las personas que están a su alrededor.
- Cada año, el humo del cigarrillo es responsable de aproximadamente 3.000 muertes por cáncer de pulmón y de 35.000 a 40.000 muertes por ataques cardíacos en personas que no fuman.