

# Fumar lo puede llevar por un mal camino.

---

Publicado el: 15-02-2018

¿Qué hay dentro de los cigarrillos? Cosas repugnantes que usted jamás imaginaría ponerse dentro del cuerpo. Por ejemplo, los cigarrillos contienen alquitrán, monóxido de carbono y químicos como DDT, arsénico y formaldehído que es un gas que se usa para preservar animales muertos.<br><br> El tabaco en los cigarrillos también contiene nicotina: la droga que hace que fumar sea adictivo. Todas esas cosas son malas para su cuerpo. La nicotina aumenta su riesgo de tener un ataque al corazón y un derrame. El alquitrán y el monóxido de carbono ocasionan serios problemas de respiración. Y usted sabe que el tabaco causa cáncer.

## ¿En realidad, cuál es el problema con el tabaco?

El tabaco es tóxico para el cuerpo. Causa mas problemas de salud y muertes prematuras que todas las drogas ilegales combinadas. Además de eso el tabaco es adictivo. Eso significa que una vez que usted comienza a usarlo su cuerpo comienza a necesitarlo. Entre más tiempo use usted tabaco, y en mayor cantidad más difícil es dejarlo. Todos los que fuman comenzaron "solo probándolo". Así es como el hábito y la adicción comienzan.

## ¿Y mascar tabaco es tan malo como fumar cigarrillos?

Sí. Tanto los cigarrillos como el tabaco son tóxicos, es decir venenosos para su cuerpo. Escuchamos más acerca del daño que los cigarrillos le hacen al cuerpo pero mascar tabaco también le puede hacer daño al cuerpo. Mascar tabaco puede causar úlceras y parches blancos en su boca al igual que enfermedades y cánceres de la boca, de las encías y de la garganta. Mascar le puede dar mal aliento, descolorar sus dientes y causar la caída de los mismos. Y una mascada contiene 15 veces más nicotina que un cigarrillo lo cual quiere decir que el riesgo de adicción es mucho más alto.

## Los números

-4'500.000 es el número de niños y adolescentes en los Estados Unidos de América que se estima fuman.

-6000 es el número de personas menores de 18 años que prueban su primer cigarrillo cada día.

-70 es el porcentaje de fumadores entre los 12 y 17 años que desean nunca haber empezado a fumar.

## Razones para no fumar:

- Es caro: cerca de U\$S 1000 al año por una cajetilla diaria.
- Mal aliento.
- Manos y dientes manchados.
- Tos o dolor de garganta.
- Problemas para respirar.
- Sensación de cansancio y como de "falta de aire".
- Arrugas prematuras y abundantes.
- Argumentos con sus padres y amigos.
- Riesgo de cáncer.

- Riesgo de enfermedad del corazón.
- Riesgo de enfermedad de las encías.
- Mal olor en su ropa, en su cabello y en su piel.
- Quemaduras por cigarrillo en su carro o en su ropa.
- El riesgo de exponer indirectamente a la gente alrededor suyo al cigarrillo.

### **Cosas para hacer en vez de fumar:**

- Masque goma de mascar sin azúcar.
- Llame a un amigo.
- Chupe semillas de girasol, hojas de hierbabuena molida o hojas de té de hierbas sin cafeína.
- Vaya a ver una película o a algún otro lugar adonde no pueda fumar.
- Salga a caminar o haga ejercicio.
- Recuérdesse porqué desea dejar de fumar.

### **Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar**

Si usted fuma nunca es demasiado tarde para hacer un cambio. Para dejar de fumar usted debe romper con su adicción a la nicotina y su hábito de fumar. Su hábito es el comportamiento que va mano a mano con fumar: por ejemplo encender un cigarrillo cuando usted sale del colegio.

### **Pasos para hacer que dejar de fumar sea más fácil:**

-Escoja una fecha para dejar de fumar. Escoja una fecha con dos a cuatro semanas de anticipación para que usted pueda prepararse para dejar de fumar. Si es posible, escoja un momento cuando las cosas en su vida van a cambiar, como por ejemplo cuando va a comenzar un descanso en el año escolar. O escoja un momento cuando usted no espere tener ningún estrés adicional en el colegio, en el trabajo o en la casa. Por ejemplo deje de fumar al terminar los exámenes finales y no durante ellos.

-Haga una lista de las razones por las cuales usted desea dejar de fumar. Mantenga la lista a la mano de modo que usted pueda mirarla cuando tenga un antojo de nicotina.

-Lleve un registro de dónde, cuándo y porqué fuma. Posiblemente usted quiera hacer anotaciones durante una semana o más para saber de antemano el momento cuándo y cómo usted va a sentir antojo por fumar. Planee lo que va a hacer en vez de eso: mire la lista de arriba para darse ideas. Es posible que usted también quiera planear lo que le va a decir a la gente que le pone presión para que usted fume.

-Bote todo su tabaco. Limpie su cuarto si usted ha fumado ahí. Bote los ceniceros y los encendedores; todo lo que lo vuelva a conectar con su hábito de fumar.

-Informe a sus amigos que va a dejar de fumar. Pídales que no lo presionen para que fume. Busque otras cosas para hacer con ellos en vez de fumar.

-Cuando llegue la fecha fijada PARE. Planee pequeñas recompensas para si mismo por cada día, semana o mes que no fuma. Por ejemplo, cómprese una camisa nueva o pídale a un amigo que vaya a cine con usted.

### **¿Voy a subir de peso cuando deje de fumar?**

Algunas personas aumentan unas pocas libras. Otras personas pierden peso. La razón principal

por la cual algunas personas suben de peso es porque comen más como sustituto para el cigarrillo. Usted puede evitar subir de peso fijándose en todo lo que usted come, manteniéndose ocupado y haciendo ejercicio.

### **¿Cómo voy a sentirme cuando deje de fumar?**

Usted puede sentirse nervioso e irritable. Es posible que a usted le dé rabia o se moleste más rápidamente, que tenga dificultad para concentrarse y que se sienta con más hambre de lo normal. Al principio usted puede tener dolores de cabeza y toser más mientras sus pulmones se están limpiando. Todos estos pueden ser síntomas de abstinencia de la nicotina. Tenga presente que los peores síntomas van a pasarle en unos pocos días. A pesar de ello, usted puede todavía tener antojos de tabaco. Esos antojos tienen menos que ver con su adicción a la nicotina y más que ver con su hábito de fumar.

### **¿Y qué hay con respecto a la goma de mascar con nicotina o a los parches de nicotina?**

Estos productos lo pueden ayudar si usted siente como que no puede dejar de fumar por sí solo o si tiene síntomas de abstinencia graves. Pero no use la goma de mascar ni el parche sin hablar con su médico primero. Estos productos no fueron diseñados para adolescentes y podrían hacer que usted se enfermara si los usa de la manera inapropiada. Posiblemente usted tiene que seguir instrucciones especiales.

### **¿Qué pasa si no puedo dejar de fumar?**

Usted puede dejar de fumar. La mayoría de las personas tratan de dejar de fumar más de una vez antes de tener éxito. Entonces no se dé por vencido si tiene un desliz. Simplemente no se vaya al otro extremo y compre una cajetilla entera de cigarrillos. En vez de ello, piense porqué desea dejar de fumar. Piense en qué fue lo que pasó que hizo que usted tuviera un desliz. Decida cómo va a manejar esa situación de una manera diferente la próxima vez. Luego comprométase consigo mismo a dejar el cigarrillo. **¡Usted puede hacerlo!**

**Fuente:** <https://netsaluti.com>