

El tabaco: Riesgos y Consecuencias

La gente fuma cigarrillos, cigarros o en pipa por muy diferentes motivos. Sin embargo, no importa el método que se use para fumar; el hecho es que todos los productos de tabaco, contienen la droga Nicotina y la Nicotina es adictiva y mortal.

FUMAR TABACO ES VENENOSO

Al fumar tabaco usted esta absorbiendo más de 400 venenos, incluyendo los siguientes:

- ✓ **Brea:** La brea es un residuo aceitoso que queda después de haber fumado tabaco, como si hubiera sido pasado por un filtro. Contiene más de 40 venenos causantes de cáncer. Se adhiere a los tejidos pulmonares bloqueando la respiración.
- ✓ **Monóxido de carbono:** Este gas, incoloro e inodoro, es muy peligroso. Reduce el nivel de oxígeno en la sangre. Disminuye la visión y el oído en las noches y es el mismo gas peligroso que despide el tubo de escape de un automóvil.
- ✓ **Nicotina:** La nicotina del tabaco es una droga muy adictiva. Daña el cerebro y el sistema nervioso e incrementa la presión de la sangre acelerando los latidos del corazón. También aumenta los niveles acido-grasos de la sangre, contribuyendo al endurecimiento de las arterías. Un cigarrillo contiene suficiente nicotina para, si fuera inhalado de una vez, matar a dos personas. En jardinería, se usa la nicotina para matar insectos.
- ✓ **El fumar puede matar:** Si usted piensa que el fumar exponerse en onda, piénselo otra vez: ¡el fumar mata! Cuando comienza con su primer cigarrillo, esta usted tomando, lento pero seguro, el camino hacia una enfermedad y tal vez, la muerte.
- ✓ **Bronquitis:** ocurre cuando los conductos respiratorios están congestionados u obstruidos. Se reduce la cantidad de aire que usted puede aspirar y exhalar. Como resultado, usted siempre estará corto de respiración.
- ✓ **Enfisema:** La brea del tabaco cubre las cavidades de aire los pulmones. Estas cavidades pierden su flexibilidad y son dañadas o destruidas con rapidez. Con

enfisema usted no puede controlar su respiración y quizás sienta que se esta asfixiando.

- ✓ **Cáncer de vejiga:** Este cáncer es mucho más común entre los fumadores. De hecho, el fumar es uno de los más grandes riesgos para este tipo de cáncer. El cáncer de la vejiga se desarrolla debido a que todos los venenos del tabaco se depositan en la orina que a su vez, es depositada en la vejiga.
- ✓ **Cáncer de riñones:** Todos los ingredientes dañinos del tabaco, que pasan al cuerpo cuando esté se fuma, son eliminados a través de la orina. La concentración de todos los agentes cancerosos, pasa por los riñones, pudiendo producir un tumor. Tal vez empiece a aparecer sangre en la orina; el tumor tendrá que ser eliminado quirúrgicamente pudiendo resultar en la pérdida de riñón.
- ✓ **Cáncer de las cuerdas vocales:** Este cáncer aparece como un crecimiento verrugado en las cuerdas vocales. Comienza con ronquera en la voz y puede terminar con la extirpación de las cuerdas vocales.
- ✓ **Cáncer de la boca:** Debido a que la nicotina se absorbe a través de las membranas de la boca, el cáncer oral puede afectar los labios, lengua, mejillas y garganta. Se podrán desarrollar dolores, sangrados, ulceritas que no sanan, protuberancia o nudos, manchas blancas o rojas en el tejido bucal, problemas al masticar o tragar o dificultad al mover la lengua o las mandíbulas. El tratamiento para este tipo de cáncer, incluye terapia de radiación y extirpación quirúrgica del área afectada. Si las mandíbulas resultasen afectadas, habría que cortar quirúrgicamente una parte de ellas.
- ✓ **Problemas circulatorios:** La sangre puede fluir a sus miembros lentamente hasta detenerse. Sin un buen suministro de sangre, sus manos, pies, dedos o miembros podrían ser amputados. El fumar aumenta estos riesgos.
- ✓ **Congestión del corazón:** Es el resultado de una enfermedad del corazón causada por fumar. El corazón no esta apto para bombear eficientemente la sangre, obstruyéndose sus conductos fácilmente.
- ✓ **Cáncer de pulmón:** El fumar es la primera causa del cáncer de pulmón. La brea va penetrando dentro de los pulmones, tornándolos negros. El cáncer aparece como una masa blanquecina por fuera de los pulmones. Al ir creciendo, esta

masa va bloqueando lentamente los conductos del aire, causando un gran dolor. El cáncer de pulmón produce tos con esputos sanguinolentos y casos repetidos de neumonía o bronquitis. Desgraciadamente, los síntomas de este cáncer solo aparecen cuando este esta en un estado muy avanzado. Para es te tiempo es muy posible que el cáncer se haya extendido al cerebro, senos, corazón, hígado o huesos.

- ✓ **Cáncer de útero:** Este cáncer, de lento crecimiento, es muy común en mujeres entre los 55 a 60 años. El fumar, incrementa en gran medida el riesgo. El cáncer uterino se puede extender a otras áreas tales como los ovarios a través del sistema circulatorio o el linfático. Los avisos d este cáncer no suelen aparecer hasta que el mismo se encuentra en un estado avanzado. El tratamiento incluye cirugía láser contra las células cancerosas, terapia de radiación o extirpación quirúrgica de útero y ovarios y posterior quimioterapia.

LOS NO FUMADORES TAMBIEN ESTAN EXPUESTOS POR EL MAL HABITO DE LOS FUMADORES

Cualquier persona alrededor de otra que esta fumando, esta respirando los mismos venenos del tabaco del fumador. Esto les puede causar quemazón, ojos aguados y dolor de cabeza a la vez que les puede agudizar el asma y las alergias. Mas tarde, los no fumadores podrían presentar los mismo problemas que los fumadores como por ejemplo, el cáncer de pulmón.

EMBARAZADAS

Las embarazadas que fuman, dado que llevan a su sangre la nicotina y el monóxido de carbono. Podrían correr el riesgo de un parto prematuro, un bebe sin completar su desarrollo o bajo de peso, o podrían tener un natimuerto.

Si comienza a fumar de joven, piense en esto:

- ❖ Lo profundo de sus habilidades
- ❖ La dureza de su habito
- ❖ La posibilidad de que usted se convierta en un fumador empedernido

- ❖ La posibilidad de enfermarse y a largo termino, empeorar

La gente libre de humo:

- ❖ Vive mas
- ❖ Se siente mejor
- ❖ Tiene mas energía
- ❖ Se ve y se siente saludable
- ❖ Es un buen ejemplo para los demás
- ❖ Tiene dinero para mejores cosas que los cigarrillos
- ❖ Mantiene su presión normalizada y corre menores riesgos de un ataque cardiaco

Libérese del fumar. No empiece

- ❖ Respétese usted mismo y trátese bien.
- ❖ Haga amigos responsables entre la gente que no fuma.
- ❖ Aprenda los mejores caminos para encausar sus problemas.
- ❖ Trate de evitar las reuniones donde haya gente que fume.
- ❖ Encárguese de evitar cualquier contacto con el tabaco.
- ❖ Prométale a una persona importante en su vida, que nunca fumará.

Y SI FUMA... PARE:

Haga una lista de las razones que tiene para dejarlo y téngala a mano cuando sienta deseos de fumar.

Aleje de su lado cigarrillos, cigarros, pipas, fósforos, encendedores y ceniceros. Tome gran cantidad de agua para expulsar los venenos del tabaco.

Respire profundamente y ejercítese para aliviar la tensión.

Sustituya el tabaco por goma de mascar.

Busque grupo de apoyo.

Hable con su doctor sobre el dejar de fumar.

FUMAR...NO VALE QUE SACRIFIQUE EL RESTO DE SU VIDA

Cortesía: Oficina Calidad de Vida