

el tabaquismo

Cuatro mil sustancias tóxicas en un cigarrillo

La inmensa mayoría de las formas de consumo de tabaco implican una combustión del mismo y como resultado la producción de humo que contiene unas 4.000 sustancias tóxicas que podíamos dividir en 4 grupos: **carcinógenos** (que provocan cáncer), **nicotina** (provoca la dependencia), **monóxido de carbono** (ocupa el lugar del oxígeno en la sangre) e **irritantes**.

La mayoría de las personas que fuman desearían poder prescindir del tabaco. El tabaco crea dependencia, por eso no es fácil dejar de fumar, pero sí es posible, porque todos los días miles de personas dejan el hábito de fumar, seguro que todos conocemos personas que lo han logrado.

El tabaco hace daño a quien fuma y a quienes conviven o trabajan con los fumadores, en especial a los niñas y niños, embarazadas, personas mayores y enfermos.

¿Qué gano con dejar de fumar?

El fumar provoca: Mal aliento, dientes amarillos, tos, más riesgo de infecciones de las vías respiratorias, arrugas en la piel, fatiga y menor tolerancia al ejercicio, tos e infecciones respiratorias en los hijos de fumadores, multiplica por 10 el riesgo de cáncer de pulmón, gasto económico (Haz el cálculo del dinero que gastas al mes en tabaco y piensa en la cantidad de cosas saludables que podía hacer con ese dinero).

Todas aquellas personas que han dejado de fumar a los 20 minutos el cuerpo comienza a eliminar toxinas y se normaliza la tensión arterial y el pulso, y pocos días después se comienza a recuperar el sentido del gusto y el olfato, que está disminuido en los fumadores, y disminuye la probabilidad de padecer un ataque al corazón y el cansancio y la capacidad de ejercicio se recupera.

A los 5 años de dejar de fumar se reduce a la mitad el riesgo de morir de cáncer de pulmón con respecto a los que continúan fumando.

La prevención

Si eres padre o madre

Eres una persona clave, aunque seas fumador o fumadora, y es importante que digas a tu hijo que no fume cuando sea mayor.

Los escolares de 13 o 14 años, casi la mitad han probado el tabaco y es vital que el tabaco no les enganche, por lo que **tu actitud y tu ejemplo es vital**

Si fuma ¿ Qué pasa?

Es probable que tu hijo o hija sufra más catarros y resfriados, además de impedir el desarrollo de sus pulmones y causarle graves problemas de salud.

Y si fumo yo ¿ Qué pasa?

Además de los riesgos para ti mismo, puedes hacer daño a tu hijo o hija, aunque no fumes en su presencia, el humo persiste en el ambiente e irrita los ojos, nariz y garganta o el pecho. Por eso está demostrado que los hijos de fumadores sufren más catarros y bronquitis que los hijos de no fumadores.

¿Qué puedo hacer?

Tú como padre o madre eres **el modelo para tus hijos:**

- **No fumes** delante de ellos.
- **Ayúdale a crear hábitos saludables.**

Si quieres dejar de fumar

- Busca una buena razón que te motive.(Tu propia salud, la salud de los tuyos y quienes comparten trabajo contigo).
- Elige un día para dejar de fumar.
- Díselo a tus familiares y amigos.
- No va a ser fácil y probablemente necesites ayuda y apoyo, pero si muchas personas lo consiguen, también puedes hacerlo tú.
- En la mayoría de los Centros de Salud existen profesionales que te pueden ayudar o te pueden remitir a la Unidad de Deshabitación Tabáquica del Instituto Nacional de Silicosis.

Dr. José Manuel Iglesias Sanmartín.

Médico de Familia.

Profesor Asociado de Salud Pública y Medicina Preventiva de la Facultad de Medicina de la Universidad de Oviedo.