

TABAQUISMO

FUMAR, NO FUMAR O DEJAR DE HACERLO ¡TÚ DECIDES!

El noventa por ciento de los casos de cáncer del pulmón se atribuyen al hábito de fumar cigarrillos. El noventa por ciento de todas las personas que padecen de cáncer del pulmón mueren en un período de cinco años después de descubierto el cáncer.

Las enfermedades del corazón, causas principales de muerte, también están relacionadas con el hábito de fumar cigarrillos.

La droga principal en el tabaco se llama "nicotina". Esta actúa como estimulante, acelerando el corazón y el sistema nervioso central.

Cada cigarrillo que una persona fuma le resta seis minutos de vida.

Los fumadores de cigarrillo a menudo tienen mal aliento, mal olor en la ropa, dientes manchados y dedos amarillentos.

Los cigarrillos contienen sustancias químicas que hacen daño, incluyendo la brea, que es una causa principal de cáncer. Todos los cigarrillos de tabaco, que incluyen los de filtro y baja breas, contienen suficiente veneno para hacer daño.

Algunas personas creen que fumar cigarrillos les ayuda a calmarse. De hecho, la nicotina puede poner a la gente agitada y nerviosa.

Aunque el porcentaje de adultos fumadores ha disminuido en los últimos años, el número de adolescentes que fuma ha aumentado.

Algunos estudios señalan que la mayoría de los adolescentes fumadores conocen los peligros del hábito de fumar, pero fuman de todas maneras. Creen que los efectos a largo plazo (cáncer del pulmón y enfermedades del corazón) no se refieren a ellos. Sin embargo, el hábito de fumar conlleva muchos peligros a corto plazo para la salud; tales como: Daño a la circulación de la sangre y problemas respiratorios.

Aproximadamente sólo la mitad de las personas que intentan dejar de fumar, lo logran. La adicción es extremadamente difícil de curar.

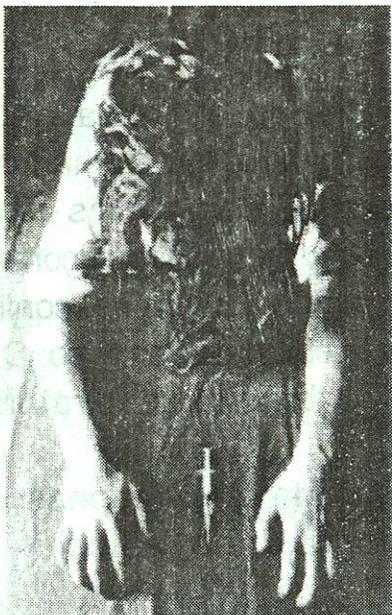
Los que no fuman respiran gases venenosos cuando están junto de los fumadores. Por esta razón, a menudo se aprueban leyes que prohíben fumar en lugares públicos tales como edificios de oficina, restaurantes y cines.

Además del cáncer del pulmón, los fumadores pueden desarrollar cáncer de la boca o de la garganta.

Lectura reflexiva:

Autora: Sabrina Hall
 Testimonio de una fumadora adolescente"
 Selecciones Reader's Digest
 México, abril 1996 p.57-58

TESTIMONIO DE UNA FUMADORA ADOLESCENTE



Creo que el tabaco, encima de ser adictivo, sale caro, sobre todo cuando una tiene 14 años y recibe una modesta cantidad para sus gastos de la semana.

Fumo habitualmente desde los 11 años, pero mi primer cigarrillo lo probé a los 10. Mi madre se había encontrado una cajetilla sin abrir en al calle, mientras paseaba a los perros; y la recogió para esparcir el tabaco en el jardín, pues una amiga suya le había dicho que esto evita que las hormigas se suban a las plantas. Cuando vi la cajetilla me la llevé a mi cuarto y, como era una niña rebelde, prendí un cigarrillo con unos fósforos que le birlé a mi padre.

El humo no me causó ningún efecto porque no lo aspiré, pero el hecho de chuparlo y luego soltar la bocanada me hizo sentir elegante. Mi amiga Donna no opinó lo mismo: se quedó mirándome como si hubiera yo sido la criatura más estúpida de la tierra, y probablemente tenía razón.

He tratado de dejarlo, pero es muy difícil porque la mayoría de mis compañeros de la escuela también fuman

Cuando comencé a hacerlo no eran tantos, pero fueron aumentando conforme avanzaba el año escolar. La situación era bastante grave. Algunos, entre ellos yo, empezamos a tener malas calificaciones de tanto faltar a clases por ir a inhalar nicotina. Ahora tengo 14 años y sigo fumando.

Muchas veces mis padres me preguntan cómo hago para conseguir los cigarrillos. Pues los compro en cualquier parte; casi nunca me piden mi tarjeta de identidad. A lo mejor parezco de 18 años otras veces no hay más que poner 1.5 dólares de más junto a la caja registradora. En el supermercado del barrio no me venden cigarrillos. La última vez que fui, intenté robar cuatro cajetillas, pero me sorprendieron y tuve que escribir una composición sobre lo malo que es robar. ¡A qué grado llegamos los adictos!

Como a los cinco meses de haber adquirido el hábito de fumar me inicié en la marihuana. No tengo la menor duda de que el tabaco es una droga que induce a probar otras drogas. Casi todos los adictos que conozco empezaron fumando y eso me parece muy indicativo.

Ahora estoy sometida a un tratamiento de deshabitación de la marihuana. Me he armado de fuerzas para independizarme de la droga y llevo ya siete meses sin consumirla. En las reuniones nos permiten fumar. Creo que es más fácil dejar las drogas que el tabaco.

Desde que fumo apenas puedo correr sin sofocarme. Mi madre dejó el cigarrillo hace 14 años y mi padre, hace 16; ella tiene cáncer y a él le han dado tres infartos. Mi abuela dejó el hábito hace nueve años y padece de enfisema pulmonar. Por si fuera poco, mis abuelos varones murieron de enfermedades derivadas del tabaquismo. Quién diría que no he aprendido de estos antecedentes.

A los niños y adolescentes que quieren probar el cigarrillo o que creen que fumar es sofisticado les aconsejo: ¡No lo hagan! Tal vez los tranquilice cuando estén nerviosos, pero dentro de veinte años podría dejarlos verdaderamente quietos. Ustedes también podrían contraer enfisema, cáncer pulmonar o bucal y muchas otras enfermedades.

Yo no me doy cuenta de que huelo a tabaco, pero mis padres y los demás sí. Me acuerdo de una ocasión, antes de que empezara a fumar, en que dejé una chaqueta en casa de una amiga cuyos padres fumaban; cuando me la devolvió tuve que tirarla porque olía a cenicero. Así que me da pena que quienes no fuman tengan que aguantar mi tufo todo el día. Cuando fumo en mi cuarto, lo hago asomada en la ventana.

Les he dicho a mis padres que intentaré dejar el hábito para hacerles un regalo, pero detesto la idea de no poder fumarme jamás otro cigarrillo. Ya lo ven: simple y sencillamente, estoy atrapada.

TABAQUISMO



ACTIVIDADES

Indicaciones: anota tus reflexiones.

1. -¿El tabaco es una droga?

2.-¿Porqué crees que la gente fuma?

3. - A pesar de que es bien sabido por todos que el fumar hace daño, ¿a que crees que se deba la persistencia?

4. - ¿Podrías hacer una deducción acerca de porqué el porcentaje de adultos fumadores ha disminuido y el número de adolescentes que fuma ha aumentado?

5. - "Cada cigarrillo que una persona fuma le resta seis minutos de vida". Fotografía tu futuro, fija en número tus expectativas de vida desarrollando una operación matemática .

- Perspectivas de vida de acuerdo a la edad promedio del mexicano, 72 años.

EL ALCOHOL



Desde tiempos remotos, el hombre descubrió que algunas frutas al fermentarse producían un líquido especial que al mezclarse con jugo de frutas frescas producían una bebida sabrosa que generaba euforia, alteraba sus sentidos y reducía sus angustias; el problema de ese hallazgo placentero es que se habituaban tanto a ella que luego no podían dejarla; así surgieron los primeros adictos al consumo de sustancias con alcohol.

Al pasar el tiempo, ya el alcohol había hecho estragos en la humanidad y se mostraban temerosos de sus resultados, los hombres reducían su límite de vida a consecuencia de cirrosis, de malformaciones congénitas y de enfermedades nerviosas; en la época de los grandes navegantes se decía "más hombres se ahogan en el vaso que en el mar" y había también algunos proverbios en los libros religiosos que alertaban acerca de los peligros del alcohol; "no consideréis el vino cuando está rojo, cuando centellea o rutila en la copa, cuando resbala suavemente, pues al final corroe y pica como una serpiente".

147096