

• ¡Es un buen momento para dejarlo!

Ni un solo beneficio trae el hábito del fumado

Juan Diego Villalobos Chaves
colaboradores@prensalibre.co.cr

En el marco del Día Mundial sin Tabaco o del No Fumado, que se celebró el sábado 31 de mayo a nivel global, se deben recordar todos los riesgos y consecuencias que trae dicha práctica en la salud y bienestar de la población, tanto en el fumador, como en el que no lo hace, pero que se ve expuesto al humo de cigarrillo.

Varios puntos bastan para poner a pensar a las personas que se están iniciando en esta práctica, a los que fuman casualmente y a los que llevan ya varios años inhalando el humo, como presión arterial alta, problemas a nivel pulmonar, de ojos y de boca, así como diabetes y cáncer.

La Organización Mundial de la Salud asegura que alrededor de seis millones de personas mueren al año por enfermedades asociadas al consumo de tabaco. El Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos indica que al menos 69 sustancias químicas, que se hallan en el humo del tabaco, producen cáncer.

Es por esta razón que compartimos 19 motivos para que evite fumar en su vida, y si lo hace, trate de dejarlo definitivamente, todo por el bien de la salud suya y de sus seres queridos.

- Las sustancias químicas asociadas al humo del tabaco, como el dióxido de carbono, el amoníaco, el propano y el metano, entre otras, afectan las células de la sangre y el funcionamiento del corazón, lo que puede provocar alteraciones en la frecuencia cardíaca, presión arterial alta, dolor en el pecho, arteriosclerosis, aneurismas, ataques cardíacos y daños en las arterias o una enfermedad cerebrovascular.
- El cigarrillo causa daños en los pulmo-



El fumado trae serios riesgos para la salud de las personas, entre ellas la muerte por falla cardíaca o el desarrollo de algún tipo de cáncer.

nes y la respiración, por lo que los fumadores tienen el riesgo de padecer alteraciones en el flujo sanguíneo pulmonar, asma, neumonía, bronquitis crónica e inclusive un enfisema. Asimismo, fumar en edades infantiles o en la adolescencia hace más lento el crecimiento de los pulmones.

- Fumar es considerado el factor de riesgo primordial para desarrollar un cáncer de pulmón.
- El tabaquismo se asocia con un incremento en el riesgo de padecer otros tipos de tumores.

■ Las sustancias químicas del humo del tabaco afectan el sistema inmunológico, provocando que las personas sean más propensas a enfermarse.

■ Los fumadores tienen entre un 30 y 40% de probabilidades de padecer diabetes tipo 2 o diabetes del adulto.

■ El fumado es uno de los factores que influye en la disminución de la densidad ósea en hombres y mujeres.

■ Quienes fuman tienen mayores posibilidades de desarrollar degeneración macular, cataratas o sufrir algún daño en el nervio óptico, ya que daña la vista.

■ La nicotina causa adicción, lo que provoca una sensación de tranquilidad; pero posteriormente causa ansiedad, nerviosismo y mal humor.

■ El tabaco puede dañar el ADN que se encuentra en los espermatozoides e influir en el nivel de fertilidad del varón.

■ Las mujeres fumadoras se exponen a desarrollar infertilidad o dificultad para quedar embarazada, a abortar de forma espontánea y a embarazos ectópicos.

■ Las embarazadas que fuman tienen más probabilidades de partos prematuros, de tener placenta previa, dar a luz a niños con bajo peso o perder al bebé.

■ Fumar disminuye el nivel de estrógenos en las mujeres, lo que las hace propensas a padecer una menopausia temprana.

■ La piel se torna amarilla, seca y con arrugas.

■ Mancha los dientes, las uñas y además, causa mal aliento.

■ Fumar causa enfermedad de las encías o problemas periodontales. Este tipo de padecimiento daña los huesos que sostienen la dentadura e inclusive provoca la caída de las piezas.

■ Los músculos del cuerpo de un fumador suelen lastimarse más cuando la persona hace ejercicio.

■ Estudios realizados muestran que existe un mayor riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante en los bebés de mujeres fumadoras.

■ Fumar para el individuo ya es lo suficientemente dañino, los fumadores en casa se deben alejar de la gente, incluso de sus hijos, para evitar que las personas a su alrededor se vean afectadas por el humo del cigarrillo y no convertirse en fumadores pasivos que pueden llegar a sufrir las mismas consecuencias que un fumador habitual.