

EL CIGARRO Y TU SALUD

Un poco de historia...

Cuando Cristóbal Colón llegó a América, observó que los indios (como él los llamaba) hacían algo que ningún europeo había visto jamás. Aspiraban e inhalaban el humo de producido por las hojas de una extraña planta que quemaban. Los indios pensaban que el humo de las hojas curaban ciertas enfermedades. También fumaban las hojas en sus ceremonias tribales.

Cuando Colón observó a los indios pensó que había descubierto algo mágico. De regreso a España llevó consigo algunas hojas y semillas de la extraña planta. Así llegó el tabaco a Europa.

Del apellido de un diplomático francés se derivó una palabra que hoy se asocia con el tabaco. A mediados del siglo XVI, Jean Nicot fue embajador de Francia en Portugal, se interesó en la planta que Colón había llevado del Nuevo Mundo. Según cuentan, Nicot incluso llegó a enviar semillas de tabaco a la reina de Francia. La palabra nicotina proviene del apellido de este embajador.

Los indígenas creían que el tabaco curaba muchas enfermedades. Cuando los europeos empezaron a aficionarse a su consumo, muchos doctores pensaron que tenía propiedades curativas. Muchas personas llegaron al extremo de considerarlo una planta milagrosa. En libros de medicina de la época se describían tratamientos de tabaco, había jarbes, polvos y ungüentos, se afirmaba que el tabaco podía resolver todos los problemas de salud. Hoy se sabe que todas estas ideas son falsas, en la actualidad el tabaco no es utilizado en ningún tratamiento ni medicamento para curar.

No pasó mucho tiempo para que se empezara a poner en duda la afirmación de que el tabaco era una planta milagrosa, incluso, se iniciaron esfuerzos para prohibir su consumo.

El rechazo y preocupación por el consumo del tabaco creció en Europa,



pero el consumo no disminuyó, y se observó un hecho curioso: *Para las personas que adquirían el hábito de fumar era difícil dejarlo.*

Después de Colón, la gente que se establecía en el Nuevo Mundo trajo de regreso a América el hábito de fumar, sin embargo ya no como una medicina o una sustancia ceremonial. Fumar era entonces una costumbre social.

Es probable que el consumo de cigarrillos se haya iniciado en España en el siglo XVII. En América su uso se generalizó hasta el siglo XX. En México la producción de tabaco ha sido considerada como elemento importante para la economía del país, lo es también para los países altamente industrializados, sin embargo, en esos países las campañas y programas de educación para la salud han hecho que el consumo vaya reduciendo, por lo que las compañías tabacaleras transnacionales ponen atención en el mercado de consumo de los países subdesarrollados.

Así, fumar cigarrillos se ha convertido en un arraigado hábito difícil de romper

En México, en 1987, se quemaban diariamente 19 millones de cigarrillos. Uniendo en línea recta formaríamos una hilera que llegaría hasta Campeche, y en menos de un mes daría la vuelta al mundo.

EXISTEN OCHO RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA DEJAR DE FUMAR

1. Tener la voluntad o el propósito de dejar de fumar en una fecha límite.
2. Eliminar o reducir los factores que tienen relación directa con este hábito,
3. Hacer del hogar un sitio libre de humo de tabaco.
4. Analizar con detenimiento los elementos o situaciones que provocan volver a consumir cigarro, para evitarlas.
5. Contar con el apoyo y estímulo de la familia y amigos.
6. Cambiar las rutinas asociadas al hábito del cigarrillo y emprender nuevas actividades que permitan reducir la ansiedad que causa dejar de fumar.
7. Acudir con el médico o a un centro de apoyo contra el tabaquismo.
8. Estar preparado ante situaciones difíciles para evitar recaídas

EN PELIGRO

Fumar pone en peligro no solo tu salud y bienestar, sino además el de las personas a tu alrededor. El humo de un cigarrillo perjudica seriamente a las personas que no fuman.

Fumar: Es la principal causa de muerte evitable en el mundo, ocasiona más muertes que el SIDA, que los accidentes de tránsito, la violencia y el consumo de alcohol y drogas ilícitas juntos. El cigarrillo es el principal factor de riesgo de los problemas coronarios, las afecciones cerebro vasculares y el cáncer; y se ha demostrado su vinculación con al menos 52 enfermedades.

La nicotina es altamente adictiva, llega al cerebro en seis segundos y provoca sensación placentera e incluso causa más adicción que la cocaína. Muchos de los efectos nocivos que causa, son discapacitantes e irreversibles. Las personas que dejan de fumar, incluso aquellas entre 50 y 60 años, evitan en gran medida los riesgos de desarrollar cáncer de pulmón. Más aún, si el fumador deja el hábito a una edad temprana, evita el 90 por ciento de los riesgos asociados al tabaco.

Los venenos del cigarrillo afectan todo el cuerpo. El humo del cigarrillo contiene más de 4000 sustancias químicas dañinas, como el monóxido de carbono, el cianuro, el formol, el plomo y la nicotina. Los venenos del cigarrillo pueden producir:

- **Ataques cardíacos:** la nicotina del cigarrillo hace que el corazón trabaje más rápido. El cigarrillo también causa un bloqueo de las arterias del corazón, ocasionando ataques cardíacos.
- **Derrame cerebral:** los venenos del cigarrillo bloquean las arterias y ocasionan derrames cerebrales.
- **Manchas en los dientes:** el alquitrán del cigarrillo produce manchas y caries en los dientes y problemas en las encías que pueden provocar la caída de los dientes.
- **Enfisema de pulmón:** el fumar causa enfermedades de los pulmones, como la bronquitis crónica y el enfisema. Estas enfermedades disminuyen la cantidad de oxígeno que el cuerpo recibe porque la respiración se hace más difícil.
- **Úlceras estomacales:** la nicotina hace más difícil la digestión, lo cual causa úlceras en el estómago y mucha acidez después de comer.
- **Osteoporosis o huesos frágiles:** el cigarrillo hace que el cuerpo no utilice bien el calcio. Esto aumenta el riesgo de padecer de osteoporosis, lo cual causa

fracturas en las personas mayores de edad, particularmente entre las mujeres.

- **Problemas durante el embarazo:** el fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de que el bebé nazca con problemas de salud. Las madres que fuman durante el embarazo, tienen más probabilidades de tener niños con bajo peso, lo que afecta la buena salud del bebé. El fumar durante el embarazo también afecta a largo plazo el crecimiento y el desarrollo intelectual de los niños.

Ahora que conoces muchos de los peligros que ocasiona el hábito de fumar tabaco, puedes tomar una decisión con base en hechos para evitar adquirir un hábito difícil de romper, dañar tus pulmones, tu corazón u otras partes de tu cuerpo y evitar las probabilidades de contraer una enfermedad grave. **¡Puedes evitar todos estos problemas si lo decides!.**

Quien fuma cigarrillos ha dejado de calificarse como una persona "in", madura, elegante, varonil. Un estudio entre adolescentes realizado por la American Cancer Society indicó que los fumadores jóvenes tienden a ser impacientes, ansiosos, a sentirse como si fueran un extraño y al parecer, cada vez es mayor el número de jóvenes que está decidiendo que fumar no es para ellos.

No fumar es en realidad una decisión inteligente. Es tu vida, y vale mucho la pena vivirla. Se inteligente y cuida de ti.

