

No fumar

Comfenalco Valle



En grandes estudios que han examinado los efectos sobre la mortalidad en poblaciones de hombres y de mujeres, que comenzaron a fumar en la edad adulta temprana y no dejaron de hacerlo, se ha concluido que en la mediana edad (de 30 a 69 años de edad), la mortalidad entre los fumadores de cigarrillos fue de dos a tres veces la mortalidad entre las personas que nunca habían fumado. El cigarrillo te quita tiempo vida y calidad de vida. Los años que dejas de vivir son momentos que se dejan de compartir con hermanos, hijos, nietos y otros seres queridos.

Cuídate, por una vida saludable

Uno de cada dos fumadores mueren prematuramente o padecen alguna enfermedad asociada al consumo del cigarrillo o productos derivados del mismo, como: cáncer de pulmón, cáncer de mama, asma, disfunción eréctil, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), cardiopatía coronaria, entre otras.

Cada cigarrillo fumado, te quita aproximadamente 8 minutos de tu vida. Un paquete, más de dos horas. Si fumas toda tu vida de forma ocasional, perderías 3 años si eres fumador constante, podrías perder hasta 10 años de vida.

El cigarrillo hace tanto daño porque sus componentes químicos son tóxicos, algunos de estos son:

Ácido esteárico
cera para velas

Pintura

Ácido acético
vinagre

Metano
gas de alcantarilla

Cadmio
pilas y baterías

Tolueno
disolvente industrial

Monóxido de carbono
gas de escape

Butano
encendedores

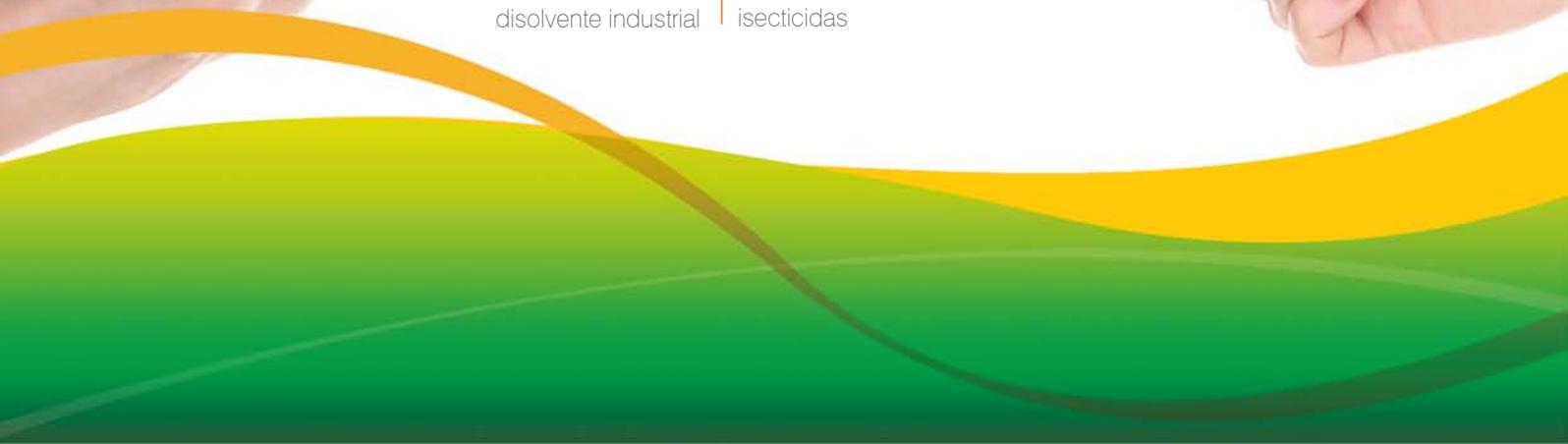
Metanol
combustible para cohetes

Hexamina
pastillas para hacer fuego

Nicotina
insecticidas

Arsénico
venenos

Amoniaco
detergentes



01

*Prometo
dejar el cigarrillo*

Beneficios para tu cuerpo cuando dejas de fumar:

- Mejora el aliento, los dientes y encías (el cigarrillo poco a poco envejece la sonrisa).
- Regenera mejor la piel, evita el envejecimiento prematuro, arrugas y el tono opaco. Además, reduce la caída del cabello.
- Se repara la digestión, las úlceras producidas por el cigarrillo, incluso se percibe mejor el sabor de los alimentos, así como de los olores.
- Se disminuye significativamente el riesgo de sufrir varios tipos de cáncer como: cáncer de pulmón, laringe, vejiga, boca, esófago y riñón.
- Desaparecen las molestias matutinas de garganta y disminuye el olor a nicotina en el cuerpo.
- Se reduce el cansancio al realizar algún esfuerzo físico, teniendo más energía y vitalidad.
- Aumenta la fertilidad y disminuye el riesgo de padecer disfunción eréctil.
- Reduce el riesgo de sufrir un infarto.
- A partir de 10 años después de dejarlo, las probabilidades de enfermedad coronaria serán prácticamente las mismas que las de cualquier persona que nunca haya fumado.

**¿Quieres dejar de fumar?
¿Qué puedes hacer?**

- Piensa positivo, puedes haber perdido y recaído antes, pero anímate a hacerlo definitivamente esta vez.
- Haz un plan para dejarlo, ponte una fecha y cuéntale a todos que vas a dejar de fumar.
- Escribe las razones por las cuales quieres dejar de fumar y cada vez que tengas ganas de hacerlo, lee tu lista y recuerda tus razones.
- Elige consumir jugos naturales, agua, frutas y verduras. Evita consumir alcohol, gaseosas de cola, té o café. Verás cómo disminuye el gusto por el cigarrillo.
- Identifica los momentos en que sientes el deseo de fumar e intenta distraerte con otra actividad como caminar, bailar, beber agua o masticar chicle.
- El ejercicio es una excelente medida para disminuir la ansiedad por dejar de fumar y ayuda a producir endorfinas, químicos naturales que te ayudan a relajarte y a disminuir tu dependencia al cigarrillo.
- Rodéate de amigos que no fumen. Evita frecuentar los sitios donde usualmente se consume cigarrillo y si estas en una fiesta, quédate con los no fumadores.
- Procura mantener una bebida en donde habitualmente cargas el cigarrillo, mastica un chicle o bebe con pitillo cada vez que puedas. Esto te ayudará a disminuir lentamente la sensación de tener un cigarrillo en la mano o en la boca.



Ya tomaste la decisión, pero necesitas apoyo

- Dile a tu médico que tomaste la decisión de dejar de fumar, te reforzará las razones para dejar de hacerlo y podría formularte goma de mascar o medicamentos que te ayuden.
- Busca un amigo o familiar que te anime en los momentos en que sientas que vas a recaer.
- Únete a personas que dejaron de fumar para que te cuenten cómo lo lograron.

No hay excusas

- “Ya es tarde... el daño está hecho”: entre más fumes, mayor es el riesgo, así que nunca es tarde para dejarlo, desde el primer momento notarás que mejora tu respiración, olerás mejor, las comidas tendrán más sabor y te fatigarás menos. También, protegerás a tu familia y amigos de ser fumadores pasivos.
- “El cigarrillo me calma el estrés”: la nicotina no calma y es posible que cuando dejes de fumar, sientas ansiedad o estrés, pero después de un tiempo, te sentirás relajado y tranquilo. Si sientes ganas de fumar, espera unos 10 minutos y las ganas pasarán. Respira profundamente, sal a caminar y alivia la ansiedad.
- “Este no es el momento oportuno para dejar el cigarrillo”: no es conveniente iniciar la suspensión del cigarrillo en situaciones de tu vida muy críticas, es fundamental que no lo uses como excusa. Fija una fecha, un comienzo, cuéntale a tu conocidos y trabaja día a día en disminuir el consumo.



- “Soy un fumador social”: no es lo mismo fumar dos que cuarenta, pero dos también te hacen daño. Recuerda que un cigarrillo te quita aproximadamente 8 minutos de tu vida.
- “Me veo bien fumando”: fumar no te hace atractivo ni interesante, te darás cuenta que tu imagen en realidad se deteriora, los dientes y dedos se ponen amarillentos, la lengua se mancha, salen arrugas prematuras y afecta el olor de la piel, el pelo, la ropa y el aliento.
- “Soy adicto, no hay nada que hacer”: si quieres hacerlo, siempre es posible. Consulta a tu médico para que te ayude con recomendaciones, medicamentos o productos para dejar el cigarrillo.

Si no eres fumador, también estás expuesto:

Estar cerca de personas que fuman, hace que respires el humo del cigarrillo, esto te convierte en un fumador pasivo y te expone casi a los mismos riesgos de sufrir los problemas de salud de un fumador activo.

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Aléjate del humo del cigarrillo cada vez que puedas e impide que fumen al interior de tu hogar.
- Exige respetar los espacios cerrados libres de humo, recuerda que en nuestro país es ilegal fumar en espacios cerrados, exige el cumplimiento de la norma.
- Protege a los menores de la exposición al humo de cigarrillo y no ofrezcas, vendas o compres cigarrillos para ellos.
- Cuida la salud de tus hijos, como fumadores pasivos son susceptibles a los efectos del humo del cigarrillo como: asma, infecciones del oído, dificultades para aprender, entre otros.
- Recuerda que respirar humo de cigarrillo, tiene efectos graves y a menudo mortales en la salud.