

11. EL TABACO

¿Vas a fumar? ¡Anda ya!, ¿sabes que el tabaco mata?

Te sorprenderá saber que el consumo de tabaco es la **primera causa de muerte evitable** en los países industrializados. ¿Esto qué significa? Pues muy sencillo, que simplemente con dejar de fumar o no fumar nunca se pueden evitar muchas enfermedades que provoca el consumo de tabaco.

Quizás tengas curiosidad por lo que hay detrás del tabaco. Debes saber, ya lo habrás oído, lo malo que es el tabaco. Fumar es peligroso y muy nocivo.

Un simple cigarro contiene cerca de **4 000 productos químicos**, muchos de ellos venenosos. Entre otras sustancias que, al fumar, entran en los pulmones se encuentran:

Nicotina: veneno mortal.

Arsénico: matarratas.

Metanol: gasolina para cohetes.

Cadmio: se utiliza en baterías.

Butano: gas de encendedores.

Monóxido de carbono: desechos tóxicos de los coches.

Cianuro de hidrógeno: veneno.

Fumar no es agradable ni divertido; provoca tos, mareos y náuseas. Con el humo, los ojos escuecen y se irritan y, además, toda tu ropa huele fatal. El aliento de las personas que fuman es horrible y sus dientes se vuelven amarillos. Lo que sucede, es que los cigarrillos tienen **NICOTINA**, una sustancia muy adictiva, por eso es muy difícil dejar de fumar. No empieces, y no tendrás ese problema. Si alguien te ofrece un cigarrillo aprende a decir **“NO”**, no te dejes engañar. Recuerda, siempre, que fumar no es bueno ni está de moda.

¿Sabías que respirar el humo del tabaco que fuman otros, es casi tan malo como fumar? Puede que alguien que conozcas, amigos o familiares, fumen. **Ayúdalos a que lo dejen** contándoles todos estos consejos.

- ▶ El tabaco hace daño a tu cuerpo. Si no fumas, cuidarás tu salud. Enfermedades muy graves están directamente relacionadas con el consumo de tabaco.
- ▶ El tabaco no tiene nada que ver con la diversión y la amistad, di NO al tabaco.
- ▶ Recuerda que lo normal y correcto es NO fumar.
- ▶ Haz deporte. Los fumadores, o los que están a su alrededor, oxigenan menos, están más cansados y rinden menos en la actividad física.
- ▶ Respétate a ti mismo y a los demás.
- ▶ Demuestra que tienes tus propias opiniones.
- ▶ Demuestra que no te dejas influir por los demás.

VERDADERO O FALSO

- No es tan malo, por eso no está prohibido. **FALSO**
- La mayoría de los jóvenes no fuma. **VERDADERO**
- No me hace tanto daño como dicen. **FALSO**
- Una persona que fuma menos de 5 cigarrillos al día, es fumador. **VERDADERO**
- El tabaco no es una droga. **FALSO**
- El tabaco tiene efectos relajantes. **FALSO**

SABÍAS QUE SI FUMAS...

- Tu pelo y toda tu ropa olerá bastante mal.
- Tu boca desprenderá mal aliento.
- Tus dientes, uñas y dedos se volverán de color amarillo.
- Te saldrán más granos y arrugas.
- Serás más propenso a tener celulitis.

