

LIMPIEMOS EL AIRE: PLATICA DIRECTA ACERCA DE LOS ADOLESCENTES Y FUMAR

Todos saben que los cigarrillos y fumar son malos para ti, pero muchos adolescentes preguntan: “¿qué tan malos?” Esto es lo que realmente sucede cuando fumas:

La primera vez: Esto es lo que sucede cuando fumas un cigarrillo por primera vez:

- Te late más rápido el corazón y tiene que trabajar más.
- Tu aliento huele mal.
- Es probable que empezarás a toser.
- Te puedes sentir mareado.
- Te puedes meter en problemas con tus padres o en la escuela.

Después de un tiempo: Esto es lo que sucede cuando fumas con regularidad:

- Te vuelves adicto a la nicotina. Si sólo fumas unos cuantos cigarrillos al día por una semana, te puedes enviciar. Tu cuerpo necesita físicamente un cigarrillo para sentirse bien.
- Respiras con más dificultad. No puedes rendir bien en los deportes, y es más probable que contraigas infecciones en tus pulmones.
- Hueles mal.
- Tu dentadura se empieza a poner amarilla.
- Tienes menos dinero. ¡El ser adicto a los cigarrillos es caro!

Después de mucho tiempo: Esto es lo que puede suceder si fumas por un período largo de tiempo:

- Cáncer pulmonar u otros tipos de cáncer: cuando empiezas a fumar antes de los 15 años de edad, *tienes cuatro veces más probabilidades* de contraer cáncer pulmonar (casi todas las personas que contraen cáncer pulmonar han fumado cigarrillos).
- Enfermedades cardíacas: los fumadores tienen más ataques al corazón.
- Enfermedades pulmonares: los fumadores contraen otras enfermedades pulmonares, como enfisema. Algunas de estas enfermedades te pueden matar.
- Arrugas: el fumar causa que la piel de tu cara se arrugue.
- *Muerte:* mientras fumes, cada cigarrillo te quita diez minutos de vida.

SI FUMAR ES TAN MALO PARA TI, ¿POR QUE LOS ADOLESCENTES LO HACEN?

Los adolescentes empiezan a fumar por diferentes razones:

- Porque sus amigos fuman
- Para verse en onda o sofisticados
- Para rebelarse

Continúan fumando porque se vuelven *adictos*.

¿ES MALO ESTAR CERCA DE UNA PERSONA QUE FUMA, AUNQUE TÚ NO LO HAGAS?

Sí. Fumar de segunda mano o en forma pasiva (el humo de cigarrillos de otras personas) aumenta la probabilidad de que contraigas cáncer y enfermedades pulmonares. El riesgo de muerte por cáncer pulmonar y enfermedades cardíacas se incrementa en un 30 por ciento entre aquellas personas que están expuestas, en la casa, al humo de otras personas con regularidad.

HE OÍDO QUE SI MASCAS TABACO NO ES TAN PELIGROSO.

Falso. El tabaco sin humo (mascar, remojar, inhalar) todavía contiene nicotina, así es que puedes volverte adicto de igual manera que al fumar cigarrillos. Estos son algunos problemas asociados con el tabaco sin humo:

- Mal aliento
- Dentadura manchada
- Cáncer: puedes contraer cáncer bucal, de encías, de laringe (cuerdas vocales), y de esófago
- *Adicción*

SI YA FUMAS, ¿TE AYUDA DEJARLO?

Sí. Ésta es la buena noticia: cuando lo dejas, tus pulmones se empiezan a regenerar muy pronto. Después de un tiempo, el riesgo de que tengas un ataque al corazón o de que contraigas cáncer pulmonar u otra enfermedad respiratoria se reduce.

Cuando lo dejas, tu aliento huele bien, se blanquea tu dentadura otra vez, y tienes más dinero para gastar en otras cosas que no sean cigarrillos.

También te sientes bien contigo mismo ya que cumpliste con una cosa difícil que querías hacer.