

Los adolescentes y el tabaco: una adicción tóxica

Es mucho más fácil no empezar a fumar que dejar de fumar. Esto es porque la nicotina, una sustancia química que contiene el tabaco, es tan adictiva como la cocaína o la heroína. La adicción al tabaco es como una cadena que te mantiene atado a los cigarrillos. El deseo de fumar resulta incontrolable. Necesitas tener siempre a mano tu paquete de cigarrillos. Piensa en esto: ¿has visto alguna vez gente fumando afuera, en la lluvia o con frío? No hacen eso porque les resulte divertido. Lo hacen porque son adictos al tabaco.

Muchos venenos en un solo paquete

Un solo cigarrillo contiene miles de sustancias químicas. A continuación, se mencionan algunas de las sustancias que respiras al fumar.

- Cianuro, un veneno mortal
- Amoníaco, que se usa en los productos de limpieza de inodoros
- Benceno, que se usa en la fabricación de plaguicidas
- Tolueno, que se usa en los disolventes de esmalte de uñas
- Monóxido de carbono, lo que sale por el tubo de escape de los autos
- Formaldehído, que se usa para conservar cosas muertas en frascos

Fumar daña el cuerpo y la salud

- **Tu apariencia.** Fumar es muy malo para tu aspecto físico. Arruga la piel. Hace que los dientes y los dedos tengan un color amarillento. Produce un olor desagradable en el cabello, el aliento y la ropa. Muchas personas dicen que no saldrían con un fumador. Después de todo, a nadie le gusta besar a alguien que huele a cenicero.
- **Tu salud.** Fumar produce manchas negras en los pulmones. Empiezas a tener tos con expulsión de mucosidad. Hace que el corazón se esfuerce más. Te enfermas con mayor frecuencia. Puedes tener un ataque cerebral o un ataque al corazón. Y en caso de que no lo hayas oído un millón de veces, fumar puede producir cáncer. No solamente en los pulmones, sino también en los labios, la lengua y la laringe.

No tiene sentido empezar a fumar

A continuación se indican algunas razones que da la gente para explicar cómo empezaron a fumar. Pregúntate seriamente si estas razones son válidas.

- "**He oído que te hace adelgazar**". ¿Acaso todos los fumadores están delgados? ¡Por supuesto que no! No intentes perder peso inhalando veneno. Si estás tratando de perder peso, el proveedor de atención médica puede ayudarte con una estrategia real.
- "**Fumar me relaja**". Lo que se relaja al fumar es el deseo de fumar, producido por la adicción al tabaco. En realidad, fumar estrecha los vasos sanguíneos en el cerebro.

¿Te parece relajante? Hay muchas formas saludables de relajarse sobre las que el proveedor puede contarte.

- **"Fumar me parece algo atractivo y de moda".** Solo si crees que tener los dientes amarillos, mal aliento y toser mucosidad color marrón son cosas atractivas.
- **"Fumar no cuesta tanto".** Gastarás mucho dinero para fumar. En algunos estados, un paquete de cigarrillos cuesta \$12.85. Si fumas un paquete al día, equivale a \$4,690.25 al año. En 50 años, habrás gastado hasta \$234,512.50.
- **"Mis amigos fuman".** Si tus amigos te ofrecen un cigarrillo, no lo aceptes. Diles que prefieres hacer otra cosa. Diles que te duele la garganta. Diles lo que sea. Pero no fumes simplemente para complacer o imitar a tus amigos.
- **"No hay ninguna otra cosa que hacer".** ¿En serio? ¿Y qué tal si practicas un deporte o vas de compras? ¿O tocas un instrumento musical, lees un libro, sales a caminar o escribes un diario? ¿O prefieres pasar el día oliendo a humo y acumulando mucosidad? No hay ningún atractivo en eso. Al contrario, es más bien repugnante.

Ayuda para dejar de fumar

Para encontrar ayuda, visita los siguientes recursos:

- www.teen.smokefree.gov; envía un mensaje de texto con la palabra **QUIT** (dejar de fumar) al 47848
- www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/ 800-QUIT-NOW (800-784-8669)
- www.lung.org/stop-smoking/ 800-LUNGUSA (800-586-4872)