

# Los adolescentes y el tabaco: ¿sabes la verdad?

En este momento tienes la oportunidad de tomar una de las decisiones más importantes de tu vida. Tiene que ver con fumar. Tal vez pienses que no es algo tan importante. Pero si empiezas a fumar ahora, existe una probabilidad bastante alta de que experimentes adicción al tabaco para toda la vida. ¿Crees que a ti no te va a pasar? Lee los siguientes datos.



## Hechos comprobados sobre el tabaco

- Fumar produce adicción. Aun cuando fumes solamente de vez en cuando, es posible que te produzca adicción. Una vez que se establece la adicción, es muy difícil dejar de fumar.
- Cinco de cada 6 adolescentes no fuman. Y la mayoría de los adolescentes que fuman dicen que les gustaría dejarlo.
- Fumar es tóxico. Un solo cigarrillo contiene más de 50 sustancias químicas que producen cáncer. Algunas de estas sustancias químicas hasta se usan en los insecticidas.
- Fumar puede causar la muerte. Uno de cada 3 adolescentes que empieza a fumar termina muriendo a consecuencia de una enfermedad relacionada con el tabaco.
- Todos los tipos de tabaco te hacen daño. Esto incluye los puros, los cigarrillos mentolados, el tabaco para mascar o chupar, el rapé, los bidis, los cigarrillos "sin aditivos" y el humo de tabaco en el ambiente (tabaquismo pasivo).
- Todos los días, casi 2,500 menores de 18 años prueban el cigarrillo por primera vez y unos 400 llegan a ser fumadores regulares.
- Si no empiezas a fumar antes de los 18 años, es probable que no empieces nunca.

- Recuerda que fumar no te hará atractivo. Hace que tu ropa, tu cabello y tu aliento huelan mal y tus dientes se vuelven amarillos. El uso a largo plazo puede causar enfermedad de las encías y pérdida de dientes. También puede hacer que se desarrollen arrugas profundas en la piel y se hundan a medida que envejeces.

## La verdad acerca de los anuncios de tabaco

Las compañías de tabaco saben que la mayoría de los fumadores empiezan a fumar desde muy jóvenes. Saben que si consiguen hacerte probar los cigarrillos ahora, hay buenas probabilidades de que te vuelvas adicto al tabaco. Esto significa que pasarás el resto de tu vida poniendo tu dinero en los bolsillos de estas compañías. Están dispuestas a decir cualquier cosa para lograr que fumes. Utilizan anuncios para crear la impresión de que fumar es una actividad divertida y excitante. Contratan a modelos delgados, saludables y con gran atractivo físico para vender sus productos. Hacen todo esto porque, cada día, las empresas tabacaleras tienen que reemplazar a 3,000 fumadores que dejan de fumar o mueren.

## Más información

Si deseas obtener más información sobre la adicción al tabaco, visita estos sitios en Internet:

- Tobaccofree Earth [www.tobaccofree.org](http://www.tobaccofree.org)
- Smokefreeteen [www.teen.smokefree.gov](http://www.teen.smokefree.gov) 877-44U-QUIT (877-448-7848)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [www.cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/](http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/) 800-QUIT-NOW (800-784-8669)
- Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association) [www.lung.org/stop-smoking/](http://www.lung.org/stop-smoking/) 800-LUNGUSA (800-586-4872)
- American Legacy Foundation Truth Campaign [www.thetruth.com](http://www.thetruth.com)