

los casos de bronquitis se deben al consumo de este producto.

### **Tabaco y Cáncer.**

El tabaco es el principal factor causal del cáncer de pulmón, laringe y cavidad bucal. Su consumo es el responsable del 80 y 90% de los casos de cáncer de pulmón en los hombres y su importancia en las mujeres está aumentando tan rápidamente que, en los países donde éstas empezaron primero a fumar masivamente, la muerte por esta causa ha desplazado al fallecimiento por cáncer de mama, más común entre las mujeres. El riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón se halla estrechamente relacionado con el número de cigarrillos fumados y la edad de inicio del consumo. Un solo cigarrillo al día aumenta el peligro de desarrollar un tumor maligno. El tabaco es también un factor causal bien establecido del cáncer de esófago y de vejiga urinaria. También se asocia el consumo de tabaco con un mayor riesgo de muerte por cáncer de riñón, páncreas y cuello del útero. El tabaco es el responsable directo del 30% de todas las muertes por cáncer. En los de cavidad bucal, laringe y esófago, el consumo de bebidas alcohólicas actúa de forma sinérgica con el tabaco y potencia así su efecto cancerígeno.

### **El tabaco y problemas de salud para la mujer**

Las mujeres, además de estar expuestas a los mismos riesgos que el consumo de tabaco ocasiona en los hombres, están sometidas a otros adicionales:

Incremento del riesgo cardiovascular en las mujeres. El tabaco ejerce un efecto multiplicador de los peligros de enfermedades coronarias en las fumadoras que toman anticonceptivos. La posibilidad de padecer un infarto de miocardio en estos casos aumenta aproximadamente diez veces.

El adelanto de la menopausia y osteoporosis. Las mujeres que consumen tabaco sufren un adelanto medio en la interrupción de la menstruación de

entre dos y tres años con respecto a las que nunca han fumado. En estos momentos, se está estudiando la posible relación que puede existir entre este hecho y la pérdida prematura de masa ósea.

La aparición de arrugas en el rostro es un fenómeno natural y prácticamente universal entre las personas mayores, ya sean hombres o mujeres. Sin embargo, existen evidencias de que el tabaco produce sequedad cutánea y acelera la aparición de arrugas en la cara de forma prematura. Éste es un fenómeno que si bien no puede considerarse como un problema de salud grave para las mujeres, sí debe ser comentado, aunque sólo sea para contrarrestar la imagen que la publicidad ofrece de las supuestas consumidoras: atractivas jóvenes de rostros radiantes.

### **SUGERENCIAS PARA DEJAR EL HÁBITO**

Es necesario que la persona observe y asuma las razones por las que desea dejar el hábito. Antes de emprender el esfuerzo debe estar convencida de un modo absoluto de que vale la pena. El día decidido debe dejar **por completo** de fumar. Le resultará útil comentarlo y procurar el apoyo de la familia y también elegir un momento en el que se interrumpe la rutina, como, por ejemplo, un fin de semana largo. Por otra parte, puede serle de utilidad realizar ejercicios físicos o de relajación para aliviar la tensión. Es importante que disfrute las ventajas de no fumar, como lo demuestran los hechos de recuperar el olfato y el gusto de respirar mejor y de disfrutar de mejor salud. Reconocemos que el vicio del cigarrillo es un mal difícil de abandonar, pero si confía en Dios usted lo podrá lograr. Para un método mas detallado solicite el panfleto de cómo dejar de fumar.

**Para más información, consulte debajo:**

**[www.PREGONRADIO.com](http://www.PREGONRADIO.com)**

E-mail (correo):  
[PregonRadio@gmail.com](mailto:PregonRadio@gmail.com)

## **EL CIGARRILLO: UN VICIO MORTAL**



Fumar es un hábito muy difícil de abandonar porque el tabaco contiene nicotina, que es altamente adictiva. Al igual que con la heroína u otras drogas que crean adicción, el cuerpo y la mente se acostumbran tan rápido a la nicotina que la persona necesita consumirla para sentirse bien. Casi ningún fumador comienza a fumar de adulto. Las estadísticas demuestran que aproximadamente 9 de cada 10 fumadores comienzan antes de los 18 años de edad. Algunos adolescentes que fuman dicen que comienzan porque creen que los hace parecer más adultos. Otros fuman porque creen que los ayuda a relajarse (pero no es así, en realidad, el corazón late más rápido mientras una persona fuma). Algunos comienzan a fumar como una manera de sentirse rebeldes o de diferenciarse. Otros empiezan porque sus amigos fuman; o simplemente porque así tienen algo que hacer. Uno de los vicios que más daño ha hecho a la humanidad, es el vicio horrible del CIGARRILLO. Hace más de 20 años que, a diario oímos hablar de los daños que causa el cigarrillo en el organismo humano: CÁNCER, INFARTOS, ENFISEMA, etc. Y aunque siempre tratemos de disculpar nuestro

vicio, no deja de inquietarnos los estragos que causa.

### **El cigarrillo contiene más químicos que la farmacia de la esquina.**

Sin exagerar y para ser exactos, el cigarrillo contiene 4.027 químicos, de los cuales 200 son venenos conocidos y 60 son cancerígenos. La NICOTINA y EL ALQUITRÁN son las sustancias más nocivas. La dosis de Nicotina, que se encuentra en el cigarrillo, puede matar a una persona. Pero antes de fumar la cantidad necesaria para acumular la dosis mortal en la sangre, la persona sufrirá una larga y penosa enfermedad.

### **El cigarrillo crea tanta o mayor adicción que otras drogas.**

La Nicotina es un poderoso estimulante. Es la que proporciona el sabor al cigarrillo y obliga a la persona a querer cada vez mayor cantidad. Después de inhalar la Nicotina, el flujo sanguíneo va acumulando la sustancia en cada célula del organismo y a medida que el tiempo pasa, las células se acostumbran y piden más al cuerpo. Por ello, el fumador se vuelve irritable y nervioso; con el cigarrillo se “calma” y la Nicotina se convierte en un “tranquilizante” semejante a la cafeína. La experiencia demuestra que la nicotina está entre las drogas que crean mayor adicción, junto con la heroína y la cafeína.

### **El alquitrán que contienen los cigarrillos.**

Si usted fuma cigarrillos diariamente, en un año, acumula en los pulmones más de la cuarta parte de la cantidad total que se esparce en su organismo. Si quiere tener una idea de cuál es esa cantidad, exhale una bocanada de humo a través de un pañuelo. Esa horrible mancha carmelita es alquitrán y tenga en cuenta que sus pulmones son más absorbentes que una esponja. El alquitrán destruye los miles de sacos o alvéolos que el

pulmón tiene para extraer el oxígeno del aire. Esta destrucción origina una enfermedad penosa e incurable: El enfisema pulmonar o Asma del fumador. La persona con enfisema muere ahogada. En EE.UU., los científicos en la autopsia han encontrado pulmones completamente negros, cubiertos por esta “brea.” Así terminan los pulmones de un fumador. Un cigarrillo contiene 20 miligramos de alquitrán y una persona que fuma diariamente lleva a sus pulmones 400 miligramos de alquitrán, que en un año corresponde a 146.000 mg. Los pulmones están constituidos por más de 300.000 alvéolos pulmonares y el alquitrán termina por destruirlos.

## **VENENOS EN EL CIGARRILLO**

### **El cigarrillo contiene monóxido de carbono.**

Esta sustancia es el mismo gas que sale por el tubo de escape de un carro. La sangre asimila más fácilmente el monóxido de carbono que el oxígeno. De modo que al fumar, se inhala un gas venenoso y se impide al cuerpo recibir el oxígeno necesario. Es claro, el organismo sufre las consecuencias. El monóxido de carbono presente en el cigarrillo, se mezcla con la hemoglobina de la sangre, y produce una sustancia llamada Carboxihemoglobina, la cual impide la conducción del oxígeno en la sangre. Todo esto ayuda al desarrollo arteriosclerótico, ya que las arterias se llenan de placas grasosas y se vuelven rígidas.

### **El cigarrillo contiene cianuro de hidrógeno (HCN).**

Suena terrible, pero es la verdad. Esta sustancia paraliza las vellosidades que cubren los pulmones y que le sirven para defenderse de materias extrañas. Por esta razón los venenos entran rápidamente al pulmón. De ahí que organismo del fumador se defienda obligándolo a toser.

### **Hay partículas radioactivas en el cigarrillo.**

Algunas investigaciones recientes han demostrado que el cigarrillo contiene partículas radioactivas que se acumulan en el pulmón, en los nódulos linfáticos y en todo el cuerpo; además la gente que fuma, tiene más riesgo de contraer cáncer, en una proporción de 15 a 20 veces mayor, que aquellos que nunca han fumado.

## **ENFERMEDADES POR EL CIGARRILLO**

### **Enfermedades cardiovasculares.**

Debido a su capacidad de favorecer la aparición de arteriosclerosis, los cigarrillos no sólo incrementan la mortalidad y la morbilidad por cardiopatía coronaria, enfermedad arterial periférica y dolencias cerebro-vasculares, sino también el riesgo de padecer angina de pecho y aneurisma aórtico. El consumo de tabaco, la hipertensión y la hipercolesterolemia son los tres factores que producen un mayor riesgo de cardiopatía coronaria. Desde el primer cigarrillo, comienzan los problemas. Una simple bocanada acelera el ritmo cardíaco, de 5 a 20 latidos por minuto. Es decir que el corazón bombea más sangre, pero la nicotina hace que los vasos sanguíneos se contraigan, de tal modo que la sangre no puede fluir fácilmente. El infarto y el bloque de las arterias no se dejan esperar, el riesgo de sufrir un infarto es 3 veces mayor en los fumadores que en los no fumadores. Esto no es raro si tenemos en cuenta que la nicotina y el monóxido de carbono obligan al corazón a trabajar forzosamente.

### **Enfermedades respiratorias.**

El tabaco es el principal factor causal de las enfermedades respiratorias. La incidencia de tos y expectoración es tres veces más elevada en los fumadores, que además presentan niveles de función pulmonar disminuidos, así como un riesgo incrementado de bronquitis y otras enfermedades crónicas del aparato respiratorio. Más del 90% de