

5.1. ¿Está seguro de seguir fumando?

El tabaco es una planta de cuyas hojas se obtienen los cigarrillos. El humo del tabaco tiene más de 4.000 sustancias tóxicas. Las más importantes son:

- La nicotina, que crea en nuestro cuerpo la necesidad de fumar.
- Los alquitranes, que causan distintos tipos de cáncer.
- Los irritantes tóxicos, que causan enfermedades como la bronquitis y el asma.
- El monóxido de carbono, que bloquea el oxígeno de la sangre.

Aunque algunas personas fuman sólo ocasionalmente, en general se considera fumador a la persona que fuma diariamente uno o más cigarrillos.

¿Qué puede hacer?

- Aunque usted no se haya planteado dejar de fumar, debería informarse sobre las enfermedades que produce el tabaco. Por ejemplo, fumar aumenta el riesgo de infarto de corazón y cerebral, y el riesgo de tener cáncer de pulmón, laringe, boca, esófago y vejiga. Además provoca enfermedades como la bronquitis y el asma.
- Las embarazadas que fuman tienen más riesgo de tener niños prematuros o con bajo peso. Los niños que viven en hogares en los que se fuma tienen más problemas respiratorios.
- Debe saber que el tabaco es la primera causa evitable de enfermedad y muerte prematura en los países desarrollados. Más de 46.000 personas mueren en España cada año por problemas relacionados con el tabaco. Por lo tanto, **dejar de fumar es lo más importante** que puede hacer para proteger su salud ahora y en el futuro.

Si deja de fumar notará inmediatamente beneficios en su vida diaria:

- Desaparecerá el mal aliento y las manchas amarillas en los dientes.
- Dispondrá de más dinero para otras cosas.
- Notará que el tabaco no le controla a usted y se sentirá mejor consigo mismo.
- Su familia y sus amigos dejarán de inhalar el humo de sus cigarrillos.



- Sus sentidos del gusto y olfato mejorarán. También su capacidad para el deporte.
- Acabará con el olor a tabaco de la ropa, el coche, la casa, etc.
- Los síntomas respiratorios como la tos mejorarán.
- Hay muchas excusas para seguir fumando, que no se corresponden con la realidad, sólo con la dificultad para dejarlo:
 - «Estoy sano, el tabaco no me hace daño.» El tabaco hace daño a todos.
 - «Después de años fumando el daño ya está hecho.» Dejar de fumar tiene beneficios demostrados para la salud a cualquier edad.
 - «El tabaco sólo es un hábito que puedo dejar en cualquier momento.» Está demostrado que el tabaquismo es una dependencia, y la nicotina, una droga que crea adicción.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si usted se está planteando dejar de fumar o bien ya ha decidido dejarlo y piensa que necesita ayuda para poder dejarlo.
- Suele presentar tos por la mañana o escupe mucosidad.
- Si ha escupido un esputo con sangre.
- Si se fatiga fácilmente.
- Sencillamente, si desea más información sobre el tabaco.

¿Dónde conseguir más información?

- Plan Nacional sobre Drogas: 900 150 000.
- <http://www.sindrogas.es/pnd/sustancias/tabaco/infobasic/>