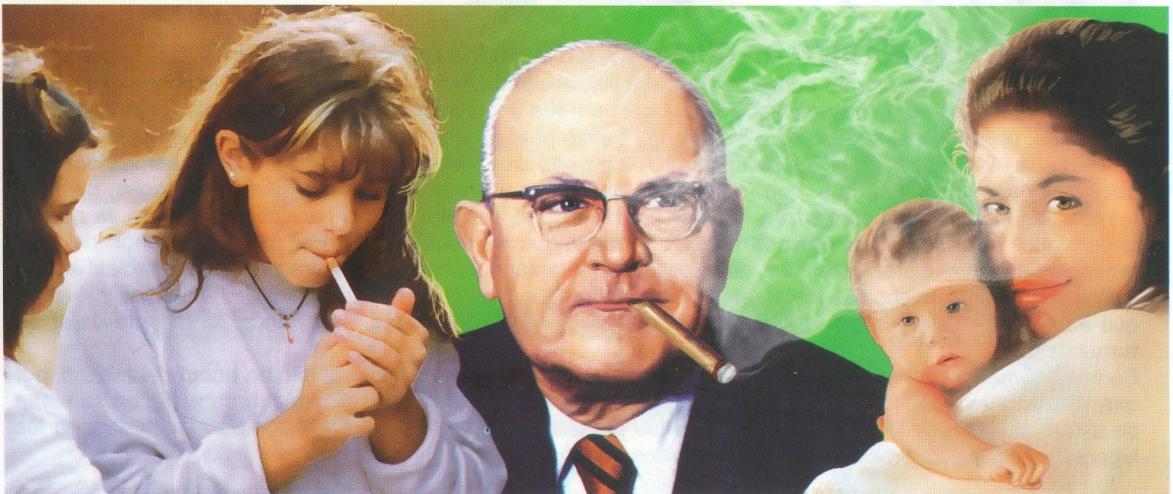
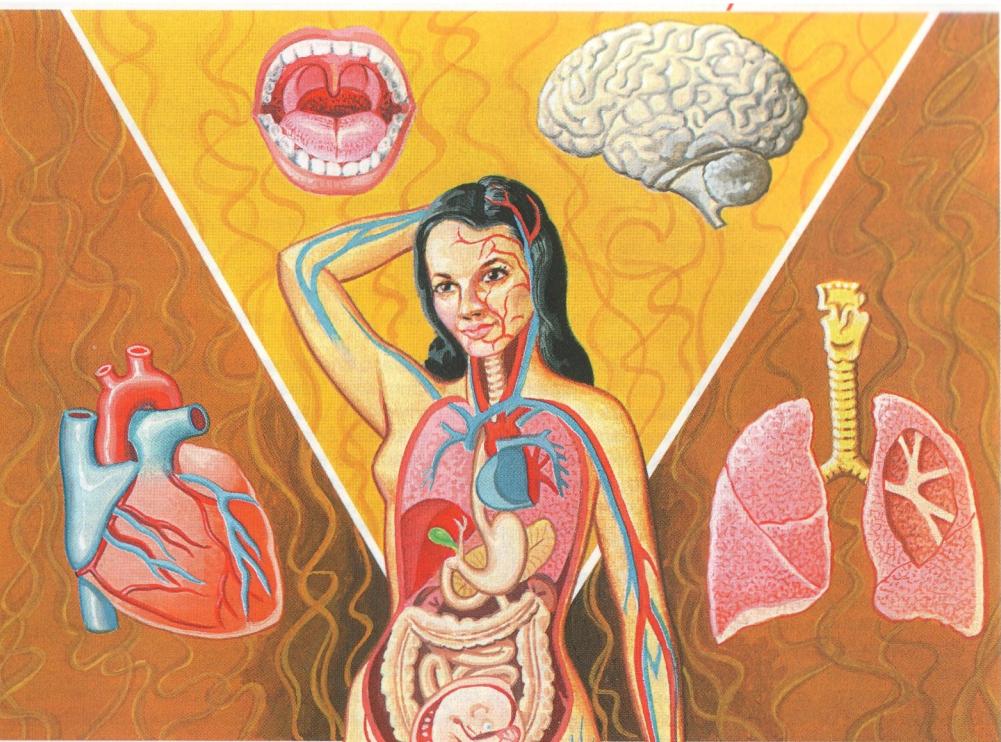


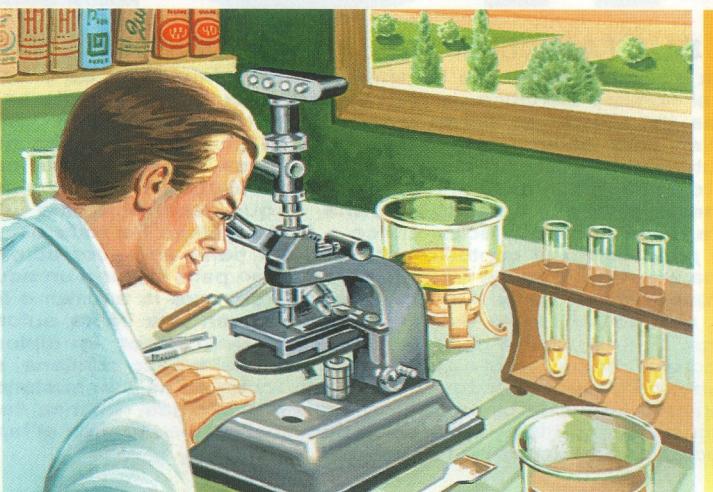
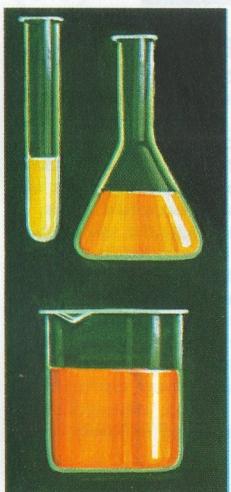
TABACO, ELEMENTO NOCIVO



HÁBITO DE FUMAR



ÓRGANOS AFECTADOS POR EL TABAQUISMO



LAS SUSTANCIAS



GRACIAS
POR
NO FUMAR

EL TABAQUISMO

Los arqueólogos han encontrado gran cantidad de pipas y otros receptáculos para tabaco, pertenecientes a épocas muy remotas, en Estados Unidos, México y Perú. Esto demuestra que, en América, las hojas del tabaco empezaron a fumarse hace muchísimo tiempo, pero los antiguos-americanos no eran tabacómanos, ya que sólo utilizaban esta droga para celebrar tratados de paz, efectuar ritos mágicos y religiosos, y para otras ocasiones solemnes.

Cristóbal Colón y sus hombres fueron los primeros europeos que contemplaron la acción de fumar. Hacia 1510, **Francisco Hernando de Toledo** introdujo en España la semilla del tabaco. En 1588, **Juan Nicot** le envió esta planta a **Catalina de Médicis**, y la reina fomentó su cultivo en Francia. **Walter Raleéis** y **Francis Drake** popularizaron en Inglaterra el hábito de fumar.

Los colonizadores y conquistadores de América se apoderaron de vastas extensiones de tierra, donde obligaron a los esclavos a cultivar tabaco.

Los primeros cigarros consistían simplemente de hojas de tabaco enrolladas. A principios del siglo XIX, se estableció una incipiente industria cigarra, que cincuenta años más tarde alcanzó cierta importancia y, en las primeras décadas del siglo XX, se convirtió en una gran industria. Los fumadores dañan muchas partes de su organismo. Los primeros síntomas son: resequedad en la boca y la garganta, enrojecimiento e irritación de la faringe, engrosamiento de los pilares de las amígdalas y alta propensión a contraer enfermedades respiratorias, como la gripe y catarrlos laringeos, acompañados de ronquera o afonía. Con los años, todos los fumadores sufren de bronquitis aguda, tosen y expectoran por las mañanas y el tórax les silba cuando respiran profundamente. La tos nocturna despierta con frecuencia a los fumadores obesos y a los que fuman mucho, que son los más propensos a contraer **enfisema pulmonar**, que es una dilatación anormal de las ramificaciones bronquiales y provoca asfixia. Esta enfermedad empieza a desarrollarse con una distensión progresiva de los alvéolos pulmonares, ocasionada por las crisis de tos y la estrechez de los bronquios inflamados, que entorpecen la entrada y salida del aire hasta y desde el fondo de los pulmones. La dificultad para respirar afecta al corazón y ocasiona **trastornos circulatorios**, como pueden ser aumento de la tensión arterial, aceleración del pulso o frecuencia cardíaca y espasmos u oclusiones arteriales. Los espasmos de las arterias coronarias determinan la llamada **angina de pecho tabáquica** y predisponen al establecimiento del grave infarto del miocardio.

Por otro lado, la **bronquitis tabáquica** facilita el desarrollo del **cáncer broncopulmonar**. El paso constante de humo por los labios, la lengua y la laringe provoca cáncer en estas partes del cuerpo. La acción irritativa ejercida por el humo del tabaco, junto a los diversos gases que flotan en las ciudades, inducen el desarrollo de la proliferación celular cancerosa.

La intoxicación tabáquica también provoca un aumento de la acidez gástrica y, con ella, favorece el desarrollo de úlceras en el estómago y el duodeno.

Otro de los órganos afectados por el tabaco es el hígado, que tiene que trabajar más para destruir parte de la nicotina que entra al organismo, y el resto es eliminada por la orina.

La dosis masivas de nicotina paralizan todos los ganglios y dañan los músculos y los huesos.

Las mujeres fumadoras deben dejar de fumar cuando se embarazan, porque si continúan haciéndolo impiden el sano desarrollo de la criatura que se gesta en su vientre. Muchos niños de madres fumadoras nacen con deficiencias pulmonares. Durante la lactancia, las mujeres también deben evitar el consumo del tabaco, porque la nicotina envenena su leche.

El tabaco **destruye las neuronas** y recuérdese que éstas son las únicas células que no se reproducen. Esta nociva droga afecta el estado general del organismo. Es común que los tabacómanos sean muy delgados y muy pálidos, tengan aspecto demacrado y parezcan más viejos de lo que son. Además, se cansan fácil y rápidamente, tienen poco apetito, padecen de insomnios, son muy nerviosos y les tiemblan las manos.

El único tratamiento contra la intoxicación tabáquica, es dejar de fumar. Cuando una persona logra vencer esta adicción, su salud y su aspecto físico mejoran considerablemente, pero es necesario hacerlo antes de que el tabaco haya ocasionado daños irreversibles. Por desgracia es muy difícil liberarse de esta dependencia, sobre todo para aquellos que han fumado durante muchos años, pues este hábito está excesivamente arraigado en ellos, y cuando intentan abandonarlo, sufren de terribles estados de ansiedad y desesperación. Algunos tratan de calmarse comiendo en exceso y con la obesidad se provocan otras enfermedades. No es sólo fuerza de voluntad lo que se requiere para dejar de fumar, sino que es necesario hacer un análisis interno para averiguar los motivos que provocaron esta adicción y, así poder atacar el problema de raíz. Los psicólogos dan terapias muy efectivas para conseguir este objetivo.

Texto redactado por Tere de las Casas.

TABACO, ELEMENTO NOCIVO

Existen diversos modos de consumir las hojas del tabaco, ya sean masticándolas, aspirándolas en polvo por la nariz o fumándolas en un cigarro, en un puro o en una pipa. Los cigarros y los puros son papeles enrollados con tabaco picado dentro. El fumador se pone un extremo entre los labios y enciende con fuego el otro extremo. La pipa es un objeto que puede ser de diversos materiales. Está compuesta de una boquilla, que se coloca en los labios y un tubo la une a un pequeño recipiente, donde se pone y enciende el tabaco. El humo del cigarro se inhala profundamente, pero el del puro y de la pipa no se mete a los pulmones. El tabaquismo es un vicio muy perjudicial, y solo los que acostumbran mascarlo o aspirarlo en polvo no contaminan el ambiente. Los gobiernos de casi todos los países, así como la mayoría de las instituciones de salud, frecuentemente organizan campañas contra el tabaco, en las que proporcionan información sobre los daños que provoca, tratan de evitar que los niños y adolescentes empiecen a fumar, y ayudan a los tabacómanos a liberarse de tan terrible adicción, por medio de terapias, en las que se analizan las causas que los inducen a fumar, y se les motiva a dejar de hacerlo. Con estas campañas se han logrado algunos éxitos, ya que muchas personas han dejado de fumar, otros han reducido considerablemente su consumo de tabaco y unas más se han apartado de este hábito antes de adquirirlo. Además, se consiguió la promulgación de una ley que prohíbe la venta de tabaco a menores de edad, así como la de otras leyes que restringen las áreas donde está permitido fumar, a fin de impedir que los fumadores dañen la salud de los no fumadores. Aquellos que infringen cualquiera de estas leyes tienen que pagar una multa.

EL HÁBITO DE FUMAR Y LOS FUMADORES PASIVOS

Este hábito, generalmente, se adquiere en la adolescencia. Es común y, además, muy lamentable, que los adolescentes se sientan atraídos hacia las drogas, porque se encuentran en una de las etapas más críticas de la vida, en la que el cuerpo se desarrolla, el deseo sexual se despierta y el individuo se prepara para enfrentar la vida. Estos drásticos cambios provocan angustia, confusión, incertidumbre, y sensaciones de soledad e incomprendición, que, con frecuencia, los induce a buscar un desahogo en las drogas, como el tabaco. Algunos jóvenes comienzan a fumar por curiosidad, por imitación o para demostrar que ya no son unos niños. Al principio les provoca mareos y tremendos accesos de tos. Por fortuna, muchos de ellos renuncian a él inmediatamente, pero otros continúan intentándolo hasta que logran vencer las molestias. De este modo, los muchachos se meten en una trampa de la que es sumamente difícil salir. Los niños y jóvenes que aún no han caído en esta trampa, deben saber que es mucho más fácil nunca fumar que dejar de fumar.

Se llama fumador pasivo al individuo que no fuma, pero que está expuesto al dañino humo del tabaco, porque vive o trabaja con fumadores. Esto es particularmente nocivo para los niños, porque están en su etapa de desarrollo y crecimiento. Para evitar que las personas que no tienen este vicio sean afectadas, en los lugares públicos está prohibido fumar o hay sitios para fumadores.



LAS SUSTANCIAS QUE COMPONEN AL TABACO

El tabaco es una planta herbácea de la familia de las solanáceas. Es oriunda de las islas del Caribe y recibe el nombre científico de **Nicotiana tabacum**. Hoy en día se cultiva en muchos países. Las hojas del tabaco se secan y se someten a una fermentación especial, las más bonitas se enrollan para hacer puros, y las otras se pican de diversos modos para fabricar cigarros o se pulverizan. Existe una importante y lucrativa industria del tabaco que ocupa a cientos de miles de trabajadores. El principal elemento tóxico de las hojas de esta planta es un alcaloide sumamente peligroso llamado **nicotina**, al que debe su aroma y sus propiedades, y que se encuentra combinado con ácido cítrico y ácido málico. Se trata de un líquido oleoso e incoloro, que se pone pardo al contacto con el aire y tiene un sabor acre. Es un veneno tan activo, que de una a cuatro gotas de nicotina pura bastan para matar a un adulto. A los adictos al tabaco no les provoca una muerte inmediata, porque siempre la aspiran o la mastican en muy pequeñas dosis, que actúan como estimulantes, producen una ligera euforia y disminuyen el hambre y la fatiga. Este alcaloide debe su nombre a **Juan Nicot**, un diplomático francés que introdujo el tabaco en Francia, en el siglo XVI. El humo del tabaco contiene, además, amoniaco, bióxido de carbono, cetonas, aldehídos y alquitran. Todas éstas son sustancias muy dañinas y por eso está prohibido fumar en cines, teatros, museos, oficinas, salones de clase, elevadores, transportes públicos, restaurantes y otros sitios públicos, para evitar que el humo del tabaco vicio el ambiente y afecte la salud de los no fumadores.