

Los peligros de fumar

Millones de personas en España son fumadoras. Sin embargo, el tabaco es peligroso para la salud y también muy caro. Por esta razón, mucha gente intenta dejar de fumar.

¿Cuánto cuesta fumar?

Una persona que fuma 20 cigarrillos al día se gasta unos 35€ a la semana en tabaco. Al año, esto supone una cantidad de 1820€.

¿En qué otras cosas podría invertirse este dinero?

En vacaciones, obsequios, salidas y otras muchas sorpresas! Además, el tabaco le cuesta al país mucho dinero en atención sanitaria para las personas que enferman debido al tabaco.

¿Por qué es perjudicial para la salud el tabaco?

Los productos químicos que contienen los cigarrillos pueden causar todo tipo de problemas de salud. Entre ellos tos, problemas de respiración y enfermedades mucho más graves, como el cáncer.

¿Cómo afecta la nicotina al cuerpo?

La nicotina es adictiva. Por esta razón, a la gente le cuesta mucho dejar de fumar. La nicotina afecta al cerebro. Cuando se fuma, las neuronas del cerebro envían mensajes a otras partes del cuerpo para hacer que la persona se sienta más relajada. Cuando la sensación de relajación se disipa, los fumadores sienten que necesitan otro cigarrillo.



¿Sabías que?

Aquí tienes sólo algunos de los productos químicos que contienen los cigarrillos:

- Nicotina, alquitrán, monóxido de carbono, formaldehído (utilizado para embalsamar cadáveres), cianuro de hidrógeno (un veneno mortal), arsénico (empleado en el matarratas), amoníaco (usado para limpiar ventanas y váteres) y polonio (un elemento radioactivo).

¿De qué otras formas resulta afectado el cuerpo?

El alquitrán de los cigarrillos puede manchar los dientes y los dedos de amarillo. El corazón tiene que funcionar más deprisa para bombear más oxígeno por todo el cuerpo debido a la presencia del peligroso monóxido de carbono.

¿Cómo puede uno dejar de fumar?

Es difícil dejar de fumar pero hay muchos sitios que ofrecen ayuda. El sistema de salud pública ofrece mucha ayuda y apoyo. La gente a veces usa parches de nicotina para poco a poco acostumbrarse a que haya menos nicotina en sus cuerpos.

A partir de entre 1 y 9 meses de haber dejado de fumar, los pulmones comienzan a mejorar.

Estadísticas

- 1 de cada 5 adultos en España fuma.
- En nuestro país fuma un 34% de hombres frente a un 27% de mujeres.
- Hay aproximadamente 10,3 millones de fumadores adultos en España.
- La tasa de fumadores en España se ha reducido a la mitad desde 1980.

Preguntas

1. ¿Cuántos fumadores adultos hay en España?

3 / 12

2. Hay más fumadoras que fumadores en España. ¿Es esto verdadero o falso? Explica cómo lo sabes.

3. ¿Cuánto le cuesta fumar al fumador individual?

4. ¿De qué otras formas podría emplearse este dinero? ¿Se te ocurren otras formas de invertir este dinero de mejor forma?

5. ¿Por qué crees que la gente fuma menos hoy en día que en 1980?

6. ¿Cómo puede la gente dejar de fumar?

7. Nombra dos productos químicos que contienen los cigarrillos. Explica por qué son tan peligrosos.
