

# 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.

---

---