



ELIMINACIÓN DEL TABACO Y PROMOCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA



Junio 2021 - objetivo 6

Tabaco

El tabaco es el principal factor de riesgo de cáncer, ya que provoca entre el 80 y 90% de los cánceres de pulmón, además de cardiopatías, asma y otras enfermedades.





Según datos de la Organización Mundial de la Salud, su consumo mata al año a más de 6 millones de personas. A esta cifra hay que sumar las más de 600.000 personas no fumadoras que están expuestas al humo del tabaco. Si esta tendencia prosigue para 2030 la cifra aumentará hasta más de 8 millones de muertes anuales.

“Dejar de fumar es motivarse, motivarse y motivarse”

El tabaco es la primera causa de enfermedad evitable, de invalidez y muerte prematura y lamentablemente una droga con altísima capacidad adictiva que no tiene receta específica para dejarlo, cada fumador es un caso único. Pero los efectos del tabaco son dañinos con cada cigarro y no los puedes compensar con nada. El daño está hecho.

¿Por qué la gente empieza a fumar?

Es un cúmulo de circunstancias (la mayor parte sociales) que nos llevan a esta adicción. A partir de aquí empezamos a atribuir al cigarro propiedades que no tiene: el cigarrillo mediador en relaciones personales o para tomar una decisión difícil o que controle aquellas situaciones incómodas; el cigarrillo ante estados de soledad o lo contrario..., y por último, el cigarrillo premio-castigo y el gustativo, tras las comidas...etc.

¿Cuál es el componente que más adicción tiene en el tabaco?

El problema es que no es uno, son muchos y de todos los tipos:

Un cigarro, a parte del tabaco, tiene más de 600 aditivos y al fumar el humo del tabaco desprende más de 4000 sustancias con el único fin de hacer más atractiva la "experiencia" del fumador así como para intensificar su sabor.

Algunos productos son “anestésicos” (para aliviar la irritación en la garganta al inhalar el humo caliente) y otros, los han incorporado para multiplicar los efectos adictivos de la nicotina incluso para enmascarar el mal olor o disminuir la visibilidad del humo, etc.

A modo de curiosidad, el humo que vemos es tan sólo el 5-8% del total de lo que se produce al consumir cigarrillos. El resto está compuesto de gases invisibles.

Podemos citar algunos ejemplos de componentes y su uso habitual o lo que pueden producir... te sorprenderá:

- 1 **Cadmio y níquel:** usado en baterías
- 2 **Cloruro de vinilo:** discos de vinilo
- 3 **Formaldehido:** usado por los forenses
- 4 **Polonio 210:** Radiactivo
- 5 **Uretano:** usado para embalajes
- 6 **Acetona:** disolvente tóxico





¿Cómo debe afrontar alguien el reto de dejar de fumar?

No hay receta pero la palabra clave es **MOTIVACIÓN**.

A mayor dependencia del tabaco necesitamos mayor motivación, no hay otra. Dejar de fumar es motivarse, motivarse, motivarse y cada uno tiene q saber y o probar que es lo que aumenta la motivación.

Surgirán los “**peros**” antes de tomar la determinación:

- 1 No tengo suficiente fuerza de voluntad
- 2 Lo he intentado muchas veces
- 3 No encuentro el momento
- 4 No quiero engordar
- 5 Sólo quiero reducir el consumo a 3-4/día..., realmente son excusas.

Recordar siempre qué ganas al dejarlo. Pensar por qué fuma cada vez que enciende un cigarrillo. Buscar sus motivos para dejar de fumar y repetirlos continuamente. A partir de aquí, decidir qué día dejará de fumar y decírselo a sus familiares y amigos.

¿Y los métodos alternativos?

No existen pruebas concluyentes de que métodos como la acupuntura, hipnoterapia, la acu presión, el tratamiento con láser, la electro estimulación y tratamientos relacionados sean efectivos para dejar de fumar. En algunos casos disminuyen la ansiedad y pueden ayudar algo al igual que las técnicas de relajación, ejercicio, yoga,...

¿Y cuándo se puede considerar que lo has dejado?

Los estudios, de manera general consideran que a los 12 meses de abstinencia ya has dejado el tabaco pero es una amenaza con la que tendremos que seguir luchando siempre.

En los momentos más tensos...

✓ **RELAJATE**

✓ **MIRA EL RELOJ:** La sensación de ganas de fumar suele durar 60 segundos. Las ansias de fumar no se acumulan.

✓ **DISTRAE LA ANSIEDAD:** Bebe agua o zumo

✓ **DEBES TENER ALGO EN LA BOCA:** Chicle sin azúcar, caramelo, etc.

✓ **NO TE DEJES ARRASTRAR POR PENSAMENTOS NEGATIVOS:** Piensa que es una adicción y puedes vencerla.

✓ **PIENSA** que estos malos momentos serán menos intensos cada día que pasen. Por muy adictivo que sea, las ganas de fumar no son eternas, desaparecen con el tiempo.

✓ **HE FUMADO UN CIGARRILLO...** no vale la pena seguir. Considéralo un aviso. Puedes remediarlo. Si has conseguido estar un tiempo sin fumar, puedes vivir sin tabaco.





HACER DEPORTE BENEFICIA A LOS FUMADORES

La actividad física regular se asocia con una mejora de la función pulmonar en las personas fumadoras. Es la principal conclusión que se desprende del estudio realizado a más de 4.500 personas de nueve países europeos.

Las conclusiones indicaron que la actividad física regular fue asociada con una mejor función pulmonar entre las personas fumadoras. “Los resultados refuerzan el mensaje de que la actividad física es beneficiosa para la salud, incluida la salud respiratoria”.

¿Y si también dejas de fumar?

Si no fumas, enhorabuena. Pero si eres fumador, va siendo un buen momento para que te plantees dejar uno de los hábitos más perniciosos, si no el que más, para la salud.

El tabaquismo es uno de los principales factores de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular y es el principal factor de riesgo en el desarrollo de cáncer de pulmón ya que el 90% de los nuevos casos se detectan en personas fumadoras.

Así pues, no le des más vueltas por que son todo beneficios:

- Mejora la respiración y te cansas menos.
- Disminuye la predisposición a toser y contraer infecciones.
- La piel y el rostro se recuperan del envejecimiento prematuro.
- Recupera el sentido de gusto y olfato.
- El deterioro de la función pulmonar se ralentiza.
- Reduce la tasa de Re-infarto y muerte súbita en un 20-50 por ciento.
- Tres años después de haber dejado el tabaco, el riesgo de infarto de miocardio o accidente cerebrovascular del ex fumador es el mismo que de quien no haya fumado nunca.

**#SI A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y A LA PRÁCTICA DEPORTIVA
#NO AL TABACO**

Ángel Luis GIMÉNEZ
Presidente FML

