

DE ADICTO A ADICTO

POR ERNESTO SALAYANDÍA GARCÍA
 ernestosalayandia@gmail.com

Asesino silencioso



LOS RIESGOS DEL TABAQUISMO

PARA NADIE es desconocido, que la nicotina y los más de 4 mil componentes químicos, provocan severos tipos de cáncer en la sangre y en diversas partes del cuerpo como son: pulmón, laringe, esófago, vejiga urinaria, estómago y páncreas. Es una droga dañina para la salud, que causa al año más de 6 millones de muertes cada año. El tabaco mata hasta a la mitad de quienes lo consumen. Más de 5 millones son o han sido consumidores del producto, más de 600,000 son no fumadores expuestos al humo de tabaco ajeno. A menos que se tomen medidas urgentes, la cifra anual de muertes podría ascender a más de 8 millones en 2030. En México mueren al año, 50 mil personas adictas al tabaco.- Según la OMS, Organización Mundial de la Salud, en 2015, 85 millones de personas morirán de cáncer si no median intervenciones por parte de los gobiernos.

“El 40 por ciento de los tumores podrían evitarse por el simple hecho de no fumar, hacer ejercicio diariamente, llevar una dieta sana y moderar el consumo de alcohol. En nuestro país diagnosticamos unos 20,000 nuevos casos de cáncer de pulmón por año.

Para 2015 se prevé que este cáncer afecte a 30,000 varones y a 20,000 mujeres”.

ALGUNOS DAÑOS QUE CAUSA LA NICOTINA

AL FUMAR, es frecuente sentir el mal aliento del tabaco en la boca. Hay un exceso de salivación que a veces obliga a escupir continuamente. Este es uno de los aspectos más antiestéticos del hábito. La persona no disfruta de los sagrados alimentos debido a que la lengua está tapizada de nicotina, atrofia a las glándulas gustativas, se pierde el sentido del gusto y del olfato, hay mucosidad, malestar en todo el sistema respiratorio.- La nicotina empalidece la piel. La acumulación de tóxicos sobre la piel le da el característico color amarillo, hay dedos secos y amarillos por el abuso de tanto tabaco. El hábito de fumar de los padres influye en la salud de sus hijos desde antes que nazcan y a lo largo de toda la infancia. Las madres fumadoras tienen un índice más alto de aborto espontáneo y muerte fetal. Sus recién nacidos tienen un peso promedio inferior al de los no expuestos al humo del cigarrillo (200 a 400 gramos menos).



NO SE ENTIENDEN RAZONES, CUANDO SE ESTÁ NEGADO

EL CONSUMO de cigarrillos aumenta la secreción sebácea, provocando una mayor tendencia a la caspa en el cuero cabelludo y al acné. Disminuye la circulación de la piel, altera su nutrición normal. Como consecuencia la piel empalidece, se pone más amarilla, se deshidrata, se arruga más fácilmente. Aún en mujeres jóvenes la piel pierde toda su frescura. La impotencia sexual se presenta precozmente en los fumadores. La nicotina produce una disminución de la circulación en los centros nerviosos de la médula espinal y en los órganos genitales. La adicción al tabaco es la responsable del 20 por ciento de las muertes de origen cardiovascular en individuos de 65 años o más. En edades menores a los 65 años es la causante del 45 por ciento de las muertes cardíacas. La nicotina estimula el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, produciendo arritmias cardíacas graves; algunas causantes de muerte súbita en pacientes coronarios. Fumar favorece al aumento del colesterol en la sangre. Todas las drogas dejan grasas en los organismos y la desintoxicación es sumamente difícil, pueden pasar más de 25 años que se haya dejado de fumar o de consumir sustancias tóxicas y las grasas seguirán en la sangre y en las venas, que decir, del cerebro y del resto de los órganos del cuerpo.



QUIÉRETE TANTITO

EMPECÉ a fumar a los doce años de edad, mi abuela me mandaba cada hora a la estufa a prenderle un cigarro, fumaba Fiesta y yo llegaba al sillón de la sala de TV, ya con el cigarro a medias y rojo, para los 13 años, ya cargaba mi cajetilla, fumaba en los camiones, en el billar, el boliche, en el baño de la secundaria, en fin, prácticamente en todos lados, a los 17 le pedí permiso a mi padre de fumar delante de él y accedió sin mayor problema, mis padres nunca fumaron, luego, en cada borrachera, cuando menos un par de ellas a la semana, fui capaz de fumarme más de dos cajetillas al día.

UN ADICTO, SOBERBIO Y NEGADO

EL FUMADOR, es un adicto compulsivo, enfermo de sus emociones, ferviente dependiente con un nivel de ansiedad alto, que no acepta el daño tan grande que le está generando esta droga, ni el daño que les está causando a los fumadores de segunda mano que viven a su alrededor, las características de un adicto, son todas del fumador o la fumadora, primero, se distingue por su sobrada soberbia.- Si me he de morir, tengo que saber de qué moriré.- No sabe lo que es estar sentenciado a muerte en una cama de hospital con respiración artificial.- Es inmaduro, porque no asume su responsabilidad respecto a la falta de respeto de los que no fuman, también, es endeble, no tiene carácter para decir.- No gracias.- Tiene un enorme vacío espiritual, su autoestima baja, está lleno de miedos, el cigarro le da seguridad, estatus, facilidad de palabra, es un magnífico complemento para socializar, pero se olvida de sí mismo, sin duda, es un ser bipolar, inestable, irritable, neurótico, explosivo.



LA NICOTINA MULTIPLICA SUS SEVEROS DAÑOS Y CONSECUENCIAS

EL RIESGO de cáncer de pulmón en esposas de fumadores es 30 por ciento mayor que en esposas de no fumadores. La laringe, donde se alojan las cuerdas vocales, es uno de los órganos más atacados por el tabaco. El primer síntoma se manifiesta con ronquera y afonía. La tos contribuye a irritar la laringe. Afecta a nuestra respiración, disminuye la capacidad para hacer deportes. El monóxido de carbono, que ingresa al organismo a través del humo del cigarrillo, ocasiona la falta de oxígeno, alterando al corazón y al aparato respiratorio. Las personas que fuman tienen menos apetito, padecen malestares digestivos de todo tipo. La nicotina deteriora a los sentidos del gusto y el olfato. La causa más importante que determina una mala circulación en la piel es la vida sedentaria de hombres y mujeres. La nicotina, sumada a este estilo de vida, acentúa la producción de celulitis. La bronquitis crónica se manifiesta con tos crónica y dura dos o más años consecutivos. El resultado final es una "fatiga" o dificultad respiratoria que en casos extremos impide limpiarse la nariz. La boca sufre una irritación crónica ocasionando un engrosamiento e inflamación de las mucosas (estomatitis) y de las encías (gingivitis).



EL CIGARRO PROVOCA CÁNCER... PROVOCA MUERTE

EL HÁBITO de fumar es responsable por el aumento de mortalidad por cáncer en general. Tipos de cáncer relacionados con el tabaquismo: Cáncer de pulmón: es la principal causa de muerte por cáncer. Dos tercios de los casos se presentan en hombres. El dramático incremento del 250 por ciento es paralelo al crecimiento del consumo de cigarrillos. Actualmente las cifras decrecen un poco en hombres y aumentan en el caso de las mujeres (5 por ciento por año). Desde 1987 son más las mujeres que han muerto por cáncer de pulmón que por cáncer de mamá. Cáncer laríngeo: es un cáncer no demasiado frecuente que reconoce al tabaquismo como principal agente causal. El mecanismo de acción es el contacto directo de humo con la laringe. Cáncer de la cavidad oral: el tabaco es causante de cánceres de células escamosas.



¿POR QUÉ FUMÉ? FUMÉ CERCA DE TRES CAJETILLAS AL DÍA

EN 23 AÑOS de mantenerme limpio, libre de sustancias tóxicas, limpio de esa carga emocional que me atormentó de por vida, recuperé mi vida, disfruto de mis primeros 29 años de relación con mi mujer, gozo a mi familia, he podido trabajar intensamente en mi recuperación, dejé de dañarme, de dañar a otros, erradiqué muchos patrones de conducta equivocados, un cúmulo de defectos de carácter, características propias de mi enfermedad física, mental, emocional y espiritual, pero la adicción al cigarro me costó muchísimo trabajo, militaba en un grupo de Alcohólicos Anónimos San Agustín, en Polanco de la ciudad de México, fui el cafetero de todos los grupos por un buen tiempo, en ese entonces, se permitía que fumaras durante las juntas, yo me echaba un cigarro cada diez minutos, iba a calentar la banca, seguía igual de neurótico, celoso, inseguro, andaba en borrachera seca, aparentando ser lo que no era, propiamente, farol de la calle y oscuridad de la casa. En AA, todos dan, todos regalan, los buenos, los malos, los regulares, los que te dirigen la tribuna, los que te apadrinan sin que lo pidas, los hijos de la borrachera seca.-Te regala el deshonesto, corrupto, infiel, mitómano, doble cara, el engaño.- Mi nivel de ansiedad era muy alto, mi adicción al cigarro tenía una fuerte compulsión. [ernestosalayandia@gmail.com]. **VP**



EL RIESGO DE CÁNCER DE PULMÓN EN ESPOSAS DE FUMADORES ES 30 POR CIENTO MAYOR QUE EN ESPOSAS DE NO FUMADORES