

SALUD

LOS EFECTOS DE FUMAR

Fumar es malo. Puede causar enfermedades al fumador. También puede enfermar a las personas que acompañan al fumador. Al vivir con una persona que fuma la posibilidad de contraer cáncer de pulmón es doble. Los niños de padres fumadores son más enfermos que los otros niños. Es probable que estos niños tengan más problemas respiratorios que los niños de no fumadores.

UNA DE CADA 6 MUERTES EN
LOS ESTADOS UNIDOS ES
CAUSADA POR FUMAR
CIGARRILLOS

Debe saber que un solo cigarrillo:

- acelera los latidos del corazón
- aumenta la presión arterial
- baja la temperatura de la piel
- altera el paso de la sangre y el aire a los pulmones

Incluso fumadores jóvenes pueden tener dificultad al respirar, una tos fastidiosa, o tener problemas con el corazón o al respirar.

Los efectos en el futuro incluyen:

- enfisema o enfermedad pulmonar
- enfermedad del corazón o apoplejía
- cáncer de pulmón
- cáncer en otras partes del cuerpo

Cuando fuma hay tres cosas que entran en su cuerpo:

- nicotina, que acelera su corazón y el sistema nervioso. Es un veneno usado para matar insectos.
- brea, que tiene muchos compuestos que causan cáncer. Estos compuestos son una de las mayores causas de cáncer y otros problemas respiratorios.
- monóxido de carbono, un gas venenoso que rebaja la habilidad de la sangre de llevar oxígeno a los tejidos del cuerpo. Esto produce un endurecimiento de las arterias.

¿Por qué una persona desea poner veneno en su cuerpo?

Muchas personas no sabían lo malo que era fumar cuando empezaron. Ahora parece demasiado difícil parar. Si no fuma, ¡no empiece! Si fuma, necesita dejarlo.

Comenzar fue fácil. Parar es difícil. Depende de usted. Escoja parar de fumar. Se sentirá mucho mejor. Vivirá una vida más larga y más sana. Si fuma un paquete de cigarrillos al día, puede llegar a gastar 2.000 dólares al año en cigarrillos. ¿Cómo puede gastar 2.000 dólares para tener una mejor vida en vez de peor?

Puede recibir ayuda para dejar de fumar, consulte con los profesionales de salud. ■

A Product of the
Geneseo Migrant Center
27 Lackawanna Ave.
Mt. Morris, NY 14510

*Revised with funding from the NYS
Department of Education,
Migrant Education.
©2002
All Rights Reserved*

