***¿UN CIGARRO?***

El pasado 31 de mayo se celebró el “Día Mundial Sin Tabaco”, fecha más que importante, si queremos cuidar de nuestra salud y de aquellos que nos rodean.

En este año el tema del Día Mundial Sin Tabaco 2013 es la prohibición de la publicidad, la promoción y el patrocinio del tabaco. La epidemia mundial de tabaquismo mata cada año a casi 6 millones de personas, de las cuales más de 600.000 son no fumadores que mueren por respirar humo ajeno.

¡Por eso en esta sesión debes prestar mucha atención!.

El hábito de fumar es una costumbre social muy generalizada y arraigada; sin embargo, es preciso que tengas en cuenta que fumar:

* Es nocivo y perjudicial para la salud, propia y ajena.
* Es un hábito que se adquiere, la mayoría de las veces, un tanto irreflexivamente o por razones no suficientemente justificadas o bien pensadas.
* Es un hábito de responsabilidad personal, pero con graves repercusiones sociales, por lo que debe practicarse con algunas restricciones y en ciertas condiciones.

Pinchad en el siguiente enlace y veréis cómo afecta en nuestro organismo:

<http://estaticos.elmundo.es/elmundosalud/graficos/tabaco.swf>

**Lee detenidamente:**

## Información obtenida de [www.nuevodarioweb.com.ar](http://www.nuevodarioweb.com.ar) y otras fuentes.

## En 500mg. de humo son cerca de 4.000 sustancias tóxicas, muchas de ellas venenosos y 43 cancerígenos conocidos.

# Componentes mortales que contiene el tabaco

Algunos de ellos son la nicotina, veneno mortal y el arsénico, utilizado como veneno para ratas.



El motivo por el cual el cigarrillo causa tantos males en la salud es por sus componentes.

El humo del tabaco se compone de una corriente primaria o principal, que es la que inhala directamente el fumador, y una corriente secundaria, generada mediante la combustión espontánea del cigarrillo. El que fuma inhala el 15 % de la corriente de humo que sale del cigarrillo, mientras que el 85 % se esparce por el ambiente originando el fenómeno tóxico conocido como **tabaquismo pasivo.** Se han identificado más de 4.000 sustancias nocivas en el humo del cigarrillo, de los cuales al menos 60 son probables carcinógenos humanos.

**Algunos de los peores son:**

* **Nicotina**: un veneno mortal. Cada cigarrillo contiene unos 2mg. Atraviesa la barrera hematoencefálica en sólo 7 segundos y se metaboliza en 30 minutos. Como efectos:
  + Es un alcaloide que actúa sobre el sistema nervioso como estimulante o depresor.
  + Ejerce su acción sobre el sistema cardiovascular (aumenta la presión sanguínea, la frecuencia cardiaca y el consumo de oxígeno del músculo cardíaco).
  + Actúa sobre las plaquetas sanguíneas (induce a la trombosis).
  + Aumenta la acumulación de ácidos grasos en la sangre, favoreciendo la arterioesclerosis.
  + Crea dependencia corporal, psicológica y social.
  + Su supresión desencadena el síndrome de abstinencia.
* **Arsénico**: utilizado en veneno para ratas.
* **Metanol**: un componente de la gasolina de los cohetes.
* **Amoniaco**: encontrada en la solución limpiadora de pisos y utilizado en las baterías.
* **Monóxido de carbono**: parte de desechos tóxicos. Es un gas incoloro, inodoro e insípido. No irrita, no hace toser, pero es muy venenoso. Este gas tóxico con una concentración de 2-6 % en el humo del tabaco. La hemoglobina (sustancia que transporta el oxígeno en la sangre) tiene una afinidad 210 veces mayor por el monóxido de carbono (CO) que por el oxígeno, por lo que una pequeña cantidad de CO es suficiente para actuar sobre dicho proceso vital y perturbar la circulación y la nutrición celular.
* **Formaldehído**: utilizado para preservar (conservar en perfectas condiciones) los tejidos del cuerpo, para embalsamar.
* **Butano**: líquido de los encendedores
* **Cianuro de hidrógeno**: veneno utilizado en las cámaras de gas.
* **Polonio**: Es extremadamente tóxico y altamente radiactivo y cancerígeno. Se ha encontrado polonio en minerales de uranio y en el humo del tabaco como un contaminante.
* **Benzopireno**: Este residuo, producto de la combustión incompleta de materiales orgánicos que proviene de derivados del petróleo, es altamente cancerígeno. Junto con los aminoácidos aromáticos, benzoanticeno y metilcolantreno, son los llamados cancerígenos absolutos y producen cáncer de estómago y activan el cáncer de pulmón.

Cada vez que se inhala humo de un cigarrillo, pequeñas cantidades de estos químicos se van hacia la sangre a través de los pulmones. Ellos viajan a todas las partes del cuerpo y causan importantes daños.

Además, otras de las cosas sobre el tabaco lo que se supo es que:

- Se ha usado como insecticida por su alto contenido de sustancias mortalmente tóxicas.

- Es el causante de más de 25 grupos de enfermedades reconocidas por los médicos como crónicas.

- Es la droga que causa más dependencia después de la heroína.

- El tabaco deja rastros en el fumador, dientes y dedos manchados de amarillo, mal aliento, enfermedades respiratorias cada vez con más frecuencia, dolores abdominales y posibilidad de contraer cáncer pulmonar y muchas enfermedades crónicas más.

**Tras la información que te hemos dado, ¿qué respondes ante la pregunta que te hicimos al comenzar la sesión? Rodéala y comprometeté a cumplirla.**

**¿UN CIGARRILLO?**

**NO, GRACIAS SI, GRACIAS**

Una vez, que os hayáis posicionado, comenzad el debate con los siguientes interrogantes:

* ¿Estos datos concuerdan con lo que tú conoces, opinas o vives?
* ¿Qué juicio te merecen estos datos sobre el hábito de fumar?
* ¿Con esta información sigues pensando que fumar es un juego, que no pasa nada, sólo hago lo que hacen los demás, o por el contrario, piensas que es una decisión y responsabilidad personal que perjudica tu salud y la de los que te rodean no fumadores, haciendo que estos sufran sus consecuencias?