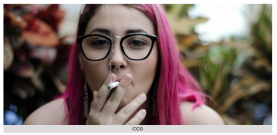
Sociedad

Domingo 22 octubre de 2017 | Publicado a las 11:41

¿Hay cigarrillos menos o más peligrosos?



¿Está su LDL (colesterol malo) muy alto aun cuando toma una estatina?
Puede haber otra opción para ayudar a bajar su LDL.
CONOZCA MÁS AHORA

5911 Visitas

URL Corta: http://bbi.cl/9aya

Publicado por Fabian Barra

¿Encontraste error? Avísanos

Siete millones de muertes al año son causadas por el consumo de tabaco, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Una situación que las autoridades, día a día, buscan erradicar.

De acuerdo a las mismas estadísticas, la mitad de la población que fuma morirá por alguna enfermedad relacionada al cigarrillo y, muy probablemente, al cáncer pulmonar.

La Encuesta Mundial de Tabaquismo en Jóvenes de 2016 realizada por la OMS, reveló que, de 1.308 estudiantes de hasta 17 años con residencia en la **región del Bio Bio**, 212 habían consumido tabaco en los últimos 30 días.

Con esto, de acuerdo a las cifras duras y sólo entre los encuestados en la zona: 106 personas, a largo plazo, morirán por fumar.

¿Qué contiene?

Hay distintas marcas de cigarrillos que los comercializan en cajetillas de 10 y 20, aunque hay quienes logran conseguirlos 'sueltos', arriesgándose a multas por su carácter ilegal.

Cada unidad contiene más de 7 mil sustancias químicas diferentes de las que, al menos, unas 70 resultan cancerígenas. Una de ellas es el **alquitrán**, mismo que se produce de la quema del cigarrillo y que es el principal responsable de las mutaciones del ADN celular.

Además, presenta la altamente adictiva **nicotina**; **arsénico**, que se usa recurrentemente como veneno para las plagas de ratones; y **monóxido de carbono**, el mismo que emana de los tubos de escape en las máquinas.

¿Hay cigarrillos más peligrosos que otros?

Las variadas marcas ofrecen a sus clientes cigarros con un sabor más fuerte, otros un tanto más suaves, incluso algunos tienen distintos aromas para satisfacer aún más la necesidad del consumidor.

Al menos en Chile, es fácil conseguirlos de berries, menta, limón y uva.

Pero si comprabas tabaco más suave porque creías que "produce menos daño", dejanos decirte que estás completamente equivocado. Un error que, muy probablemente, te costará la vida.

Armando Peruga, investigador del Centro de Epidemiología y Políticas de Salud de la Universidad del Desarrollo, fue enfático en manifestar a BioBioChile que **"no hay cigarrillos más o menos peligrosos. Todos tienen el mismo riesgo"**.

"El 'click' o los aditivos que tienen son para satisfacer mejor la necesidad del fumador, pero no es que tengan un efecto menor sobre el organismo", continuó.

Y es que, según el especialista, la mayoría de las sustancias nocivas para el cuerpo se producen o aumentan durante la combustión del cigarro y provienen de los elementos básicos de este, más allá de todas las intervenciones que sufra posteriormente para hacerlo más agradable.

De esta forma, no habría mayor diferencia entre el tabaco que, por precio, podrían considerarse de mejor o peor calidad, es decir, da lo mismo si te compras cigarros de $1.000 o $4.000, tienes casi las mismas probabilidades de padecer enfermedades pulmonares.

No todo está perdido

Es tu decisión. Eso está claro. Pero por si te sirve, hace pocos meses te contábamos en **BioBioChile** que hay tres importantes pasos para dejar el tabaco.

En primer lugar, se debe fijar una fecha en que se estará libre de cigarrillo, reflexionar sobre las causas que llevan a fumar y contar al círculo más cercano sobre la decisión, para recibir apoyo.

Luego, tras identificarlos, se aconseja evitar los momentos en que era recurrente consumir tabaco y buscar otro tipo de actividades -físicas, por ejemplo- para suplir la necesidad.

Finalmente, podría ser fundamental obtener ayuda de terceros. La adicción a la nicotina es, probablemente, una de las más fuertes, por lo que la frustración y el síndrome de abstinencia serán normales.

Lo importante: si es uno de los primeros intentos y fallaste, tranquilo. Como explican desde la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, "más de no ver los intentos pasados de dejar de fumar como fracasos. Véalos como experiencias de aprendizaje".

#CIGARRILLO #CIGARROS #PLANLB #FALLE #TABACO

Tendencias Ahora

Texas: Encuentran cuerpo que pertenecería a niña cuyo padre echó de la casa como castigo

Así luce hoy el hijo menor de José Miguel Viñuela que nació prematuro hace 7 meses

Antes y después: fotógrafo capta cambios faciales de mujeres durante el orgasmo

Abusan de la hija de una mujer que prestó su casa para una reunión de amigos

Nuestros comentarios son un espacio de conversación y debate. Recibimos con gusto críticas constructivas, pero no toleramos el derecho a **silenciar** comentarios o **bloquear** usuarios **agresivos, ofensivos** o **abusivos**.

Ver los comentarios (2)

Destacados

Hubrillos: la palabra que un grupo de padres quiere que la RAE incluya

Encuentran nuevo sótano secreto en hostal dirigida por Josef Fritzl

Esta es la teoría de la felicidad, según Albert Einstein

Empleo penitenciario: así se trabaja en algunas prisiones del mundo

Lo que pasaría si te levantaras a las 5 AM todos los días

McDonalds lanzó ilusión óptica que tiene con dolor de cabeza a su público

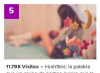
+ Sociedad

86.971 Visitas - Texas: Encuentran cuerpo que pertenecería a niña cuyo padre echó de la casa como castigo

37.192 Visitas - Encuentran nuevo sótano secreto en hostal dirigida por Josef Fritzl

14.648 Visitas - Mapa muestra cuánta marihuana se consume en el mundo, incluyendo a Chile

12.649 Visitas - Esta es la teoría de la felicidad, según Albert Einstein


11.798 Visitas - Hubrillos: la palabra que un grupo de padres quiere que la RAE incluya

BioBioChile 2009-2017 | Concepción, Chile | Contenidos bajo Creative Commons (CC-BY-NC) salvo donde indique lo contrario | Basado en sistema WordPress.

biobiochile.cl