

El cigarrillo y sus inconvenientes.

El consumo del tabaco poco a poco está perdiendo terreno en nuestro país, sin embargo muchos fuman el cigarrillo como un “placer”, muchos otros en cambio desean dejarlo, pero esto les resulta casi imposible ya que la nicotina provoca una terrible dependencia y por más que se quiera dejar, sencillamente no se puede. El problema es que no solo fuma el que lo hace sino que el que se encuentra cerca también de él. Es el llamado “fumador pasivo”.

Según un estudio publicado en la página Salud180.com, el humo que inhalan los fumadores pasivos contiene hasta tres veces más nicotina y alquitrán que el que aspira el fumador, y unas cinco veces más monóxido de carbono. Los fumadores pasivos que están expuestos al humo de tabaco durante una hora, inhalan una cantidad equivalente a dos o tres cigarrillos. (J. Manuel Reyes).

De acuerdo con la Agencia de Protección Medioambiental (EPA) de los Estados Unidos:, se pueden dividir de dos maneras las principales afecciones o consecuencias de los fumadores pasivos, asociadas con inhalar humo secundario del cigarrillo, estas consecuencias físicas que conlleva el consumo de cigarrillos, afectan el organismo a corto, mediano y largo plazo.

A corto plazo: tenemos la tos del fumador, problemas dentales (daños a encías, esmalte y piezas dentales), mareos, dolor de cabeza y de garganta, e irritación de los ojos. A mediano plazo: Hipertensión arterial, arterioesclerosis, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), enfisema pulmonar, asma, ataque cardiaco, infertilidad y daños en el feto (bajo peso, enfermedades genéticas y muerte súbita). A largo plazo: Cáncer (pulmonar, de mama, de garganta, de lengua, de boca, de esófago, de estómago, entre otros).

El gobierno de Chile pensando en la salud de la población ,aplicó una nueva ley contra el tabaco pese a sus detractores pareciera de que la población está asumiendo poco a poco el hecho de prohibirse fumar en lugares públicos. Sin embargo esto genera otro problema ,me refiero que ahora como se fuma en espacios abiertos, las colillas están quedando en el suelo, sembrando de nicotina y basura el entorno, es decir ya no solo el problema es el humo del cigarrillo sino también el lugar donde se “tiran” las colillas.

Lamentablemente las calles de nuestra ciudad se están transformando en un receptáculo, en ceniceros al aire libre, generando verdaderos microbasurales nicotinosos , ensuciando y contaminando las vías públicas permanentemente(aunque hay personas que creen que la colilla no es basura).

¿Pero como podemos disminuir esta contaminación?.Lo primero es, tener un cenicero portátil, evitar lanzar las colillas por las ventanas de los automóviles (aunque existen personas que lanzan todo tipo de basuras por ellas), fumar cerca de un lugar que tenga a mano un basurero, sugerir a las autoridades municipales para que existan ceniceros al aire libre, por ejemplo en las bancas de plazas, alameda, etc. y por último no fume, es difícil, pero se puede hacer, además ahorrará varios miles de pesos al mes y sus familias se lo agradecerán profundamente.

Andrés Flores Tobella
Profesor de Estado en Educación Física
©Magíster en Ciencias de la Actividad Física y Salud