

Desde jovencitos soñamos con lo que nos gustaría ser en esta vida. Es verdad que algunos de aquellos sueños juveniles no eran alcanzables ni serios. No obstante muchas personas capaces e inteligentes pasan por este mundo sin demostrar toda su valía. En mi opinión, dos son las razones más poderosas por las que esas vidas se malgastaron. Una de ellas es el **miedo** al fracaso. El miedo es causa de más frustraciones humanas que ninguna otra emoción. El segundo motivo es la falta de **fuerza de voluntad** para perseverar en la consecución de los objetivos que soñamos.

Son muchas las personas que viven una existencia que no les gusta. Pero no se deciden a cambiar por creer que es tarde para intentarlo o imposible lograrlo. Sin embargo, no es así. Todas las personas, en mayor o menor medida, poseen dentro de sí mismas la fuerza y el valor para alcanzar el éxito que soñaron.

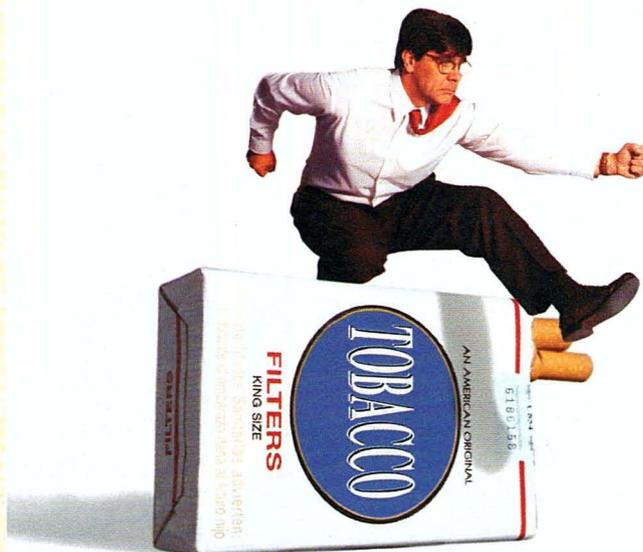
Si usted quiere cambiar o alcanzar algo en su vida, lo primero es elegir un objetivo o dirección bien definidos, ya que su cerebro y sistema nervioso están bien equipados para conducirlo hacia el éxito. El cerebro y el sistema nervioso son órganos complejos y maravillosos que actúan en favor de los objetivos que usted se haya propuesto, dirigiéndolo hacia el triunfo o el fracaso, según los haya programado.

Posiblemente, si usted es fumador ha pensado muchas veces en dejar de fumar, y después de haberlo intentado sin éxito, ha llegado a la conclusión de que no era capaz de conseguirlo, por lo que esa frustración pudo haberlo conducido a una autoimagen deficiente. La autoimagen es el concepto o representación mental y espiritual que uno se forma de sí mismo.

La imagen que usted tenga de sí mismo fijará los límites de los logros en su vida. Después de algunos intentos frustrados, el ser humano se pinta un cuadro demasiado limitado, calificándose por debajo de su nivel real, aceptando su "incapacidad" para alcanzar sus objetivos.

Si usted no cree poder lograr unos objetivos, ya está limitándose a sí mismo, por lo que su cerebro se programará automáticamente para conducirlo hacia metas pequeñas o inexistentes. Su conducta y su personalidad dependen, pues, de lo que usted piensa que vale. En consecuencia, debe cambiar de opinión acerca de lo que usted cree que es capaz. Si quiere triunfar debe primero verse como triunfador, y entonces estará en condiciones de cambiar su autoimagen.

Usted debe huir de las palabras "**No puedo**", "**No valgo**". Llegará a ser una persona de éxito si proyecta imágenes positivas a su cerebro. **Si quiere, puede.** Después de que usted haya ordenado a su ce-



Si quiere, puede

rebro que se oriente en la dirección correcta, **nada podrá impedirle el éxito.**

No importa su edad, no importa lo arraigado que tenga un hábito, como el de fumar, usted puede conseguir dejar de fumar. Piense en el tabaco como algo negativo en su vida. Usted está gastando su dinero y su salud inútilmente. Piense en su familia, usted la ama. Ellos sufrirían las consecuencias si el tabaco llega a producirle una grave enfermedad. ¿Es eso lo que desea? No, por lo tanto proyecte imágenes positivas a su cerebro, sueñe con una vida saludable sin tos, sin molestias en la garganta, sin el dominio que ahora el tabaco ejerce en su vida.

No olvide que para conseguir cualquier clase de objetivo, es importantísimo ejercer fuerza de voluntad. En esta revista encontrará un tratamiento natural que lo ayudará a desterrar el tabaco de su vida, pero de nada le valdrá si usted no lo sigue disciplinadamente, y sobre todo, si no quiere y cree posible dejar de fumar.

No tenga miedo de intentarlo. **Usted puede conseguirlo.** Ojalá este ejercicio para dejar de fumar lo catapulte a metas mayores en su vida. Triunfar es el tónico que da sabor a nuestras vidas, y el fruto de nuestros esfuerzos. No pase por esta vida sin haber desarrollado todo el potencial que lleva dentro, sea un triunfador, sueñe de nuevo con lo que quiere ser en esta vida y propóngase alcanzarlo sin vacilaciones, sin miedo: **Si usted quiere, puede.**

Un consejo final para quienes son creyentes. Usted debe convencerse de que con la ayuda de Dios puede poner al servicio del éxito la capacidad y el poder de su cerebro y sistema nervioso, desarrollando los talentos que él puso en usted. Jesucristo afirmó: «**Si puedes creer, al que cree todo le es posible.**»- JOSÉ RODRÍGUEZ BERNAL, director de SALUD 4



Director

JOSÉ RODRÍGUEZ BERNAL

Jefe de Redacción

JORGE D. PAMPLONA ROGER

Equipo editorial

FRANCESC X. GELABERT
LUIS GONZÁLEZ
JUAN FERNANDO SÁNCHEZ
RAQUEL RODRÍGUEZ
JOSÉ M. WEINDL
JOSEFINA SUBIRADA
ELISABETH SANGÜESA
BENJAMÍN GALINDO
MARTÍN GONZÁLEZ
PABLO LOZANO

Edita

EDITORIAL SAFELIZ
Aravaca, 8 - 28040 MADRID
tel. 915 33 42 38 - fax 915 33 16 85
e-mail: revistas@safeliz.com

Distribuye

ASOCIACIÓN EDUCACIÓN Y SALUD

COLABORADORES

EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA: **Nancy Carbo-**
nell, doctora en Psicología, consejera familiar.
Mariano Gómez, licenciado en Pedagogía. **Ma-**
ría Isabel Gómez, licenciada en Psicología. **Ju-**
lián Melgosa, doctor en Psicología de la Edu-
cación, profesor de Historia de la Filosofía.
Magdalena Portero, licenciada en Psicología.
Raúl Posse, doctor en Pedagogía, asesor de la
UNESCO.

MEDICINA: **Isidro Aguilar**, doctor en Medicina y
Cirugía, autor de diversas obras, entre ellas *En-*
ciclopedia salud y educación para la familia,
Miguel Gracia, doctor en Medicina y Cirugía,
especialista en Pediatría. **Pere Llorca**, doctor en
Medicina y Cirugía, máster en Nutrición, Epide-
miología y Educación Sanitaria por la Univer-
sidad de Loma Linda (EE.UU.). **Ernst Schnei-**
der, doctor en Medicina por la Universidad de
Düsseldorf, destacado investigador en el campo
de la nutrición humana, autor de *La salud por la*
naturaleza y de *La salud por la nutrición*. **José A.**
Valtueña, doctor en Medicina y Cirugía, presi-
dente del Centro Internacional para la Educación
de la Salud, colaborador de la revista *Jano* y de
diversas publicaciones internacionales.

DERECHO: **Daniel Basterra**, catedrático de De-
recho Constitucional de la Universidad Complu-
tense de Madrid, ex-asesor de libertad religiosa
del Ministerio de Justicia.

TEOLOGÍA E HISTORIA: **Roberto Badenas**,
doctor en Teología, licenciado en Filología Mo-
derna. **Rafael Calonge**, licenciado en Teología y
en Historia. **Alberto Guaita**, licenciado en Teo-
logía. **José López Gutiérrez**, doctor en Historia,
licenciado en Teología. **Carlos Puyol** doctor en
Historia, licenciado en Teología. **Miguel Á. Roig**,
doctor en Filología y licenciado en Teología.

año 2 / ABRIL - JUNIO / nº 6

Impresión

Gráficas COBRHI, S.A.
Depósito Legal: M-29936-1996
IMPRESA EN ESPAÑA

PÁG.

2 Editorial *Si quiere, puede*

4 Documentación

- ¿El tabaco es una droga?
- "El tabaco es más caro de lo que se cree"
- El tabaco y su publicidad: adicción y negocio
- ¿Se fuma solo tabaco?
- No hay que ser un gran fumador para ser víctima del tabaco
- El consumo de tabaco en datos
- "No me fume, por favor"



SALUD FÍSICA

8 Yo, el Tabaco

10 Las enfermedades del tabaco



SALUD MENTAL

16 Cómo vencer un mal hábito



SALUD SOCIAL

15 El tabaquismo y sus repercusiones sociales



SALUD ESPIRITUAL

17 Yo conseguí dejar de fumar



TRATAMIENTOS NATURALES

18 Cómo vencer al tabaco

22 Consultorio

- ¿Son los puros y los cigarrillos 'light' igual de peligrosos?
- ¿Causa el tabaco la impotencia sexual?

Salud física, mental, social y espiritual

SALUD

¿El tabaco es una droga?



Foto: Ruas

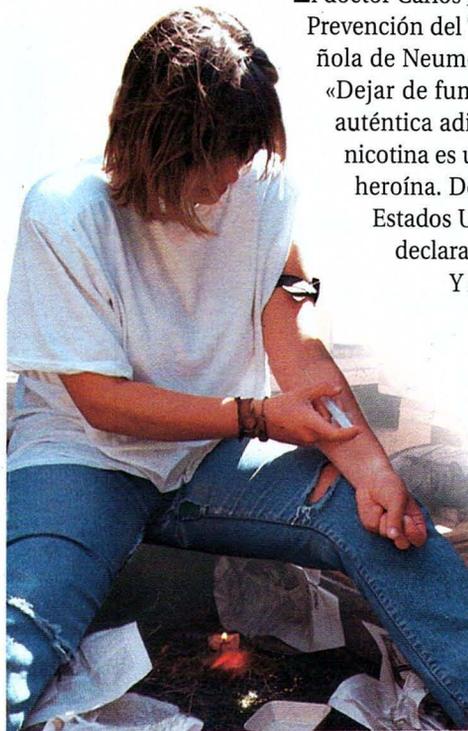


Foto: A. Tejel

El doctor Carlos Jiménez, presidente del Comité de Prevención del Tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, afirma: «Dejar de fumar es difícil, implica vencer una auténtica adicción, física y mental. Y es que la nicotina es una sustancia tan adictiva como la heroína. De hecho, varios países, entre ellos Estados Unidos, contemplan el proyecto de declarar oficialmente el tabaco una droga.

Y lo es. Nicotina y heroína actúan de modo similar y en la misma región del cerebro. Unos ocho segundos después de aspirar el humo, la nicotina inicia su espiral diabólica, liberando neurotransmisores que estimulan la agudeza mental y física, y provocando una excitación emocional que aumenta el ritmo cardíaco. Si se sigue fumando, la espiral gira al revés: el cerebro libera endomorfinas beta, sustancias que tienen un efecto relajante.»

“El tabaco es más caro de lo que

Con este lema la OMS (Organización Mundial de la Salud) ha desarrollado una campaña informativa que pretende concienciar a la sociedad de los costos de dicha adicción. A continuación, exponemos los más directos.

ECONÓMICOS. Una persona que consuma:

- una cajetilla diaria, cuyo precio medio en el mercado supone 250 pesetas (1,7 dólares), gastará a lo largo de un mes 7.500 pesetas (50 dólares); al año, 91.150 pesetas (608 dólares); y 2.734.500 pesetas (18.230 dólares) a los 30 años.
- dos cajetillas diarias supondrán al mes 15.000 pesetas (100 dólares); al año, 180.000 (1.200 dólares); y a los 30 años, 5.400.000 pesetas (36.000 dólares).
- tres cajetillas diarias producirán un gasto de 22.500 pesetas (150 dólares) al mes; 270.000 pesetas (1.800 dólares) al año; y 8.100.000 pesetas (54.000 dólares) a los 30 años.

Nuestro planeta malgasta **30 billones** de pesetas (200.000 millones de dólares) cada año en este “asesino a sueldo”; ¿cuántas cosas se podrían hacer si este dinero se invirtiera para el bien de nuestro medio?

PERSONALES. Solo en Estados Unidos mueren más personas por el tabaco que por las causas combinadas de sida, accidentes de tráfico, homicidios, suicidios, alcohol, incendios y abusos de otras drogas.

Asimismo, las estadísticas de la OMS confirman lo que cuesta el tabaco:

- Cada **10 segundos** muere una persona por causa del tabaco. En el tiempo que usted ha empleado para leer esta frase ha muerto una persona



Foto: INDEX

por esta causa. Es el único asesino pagado por sus víctimas.

- «El tabaco provoca **3 millones de muertes prematuras e innecesarias anuales**, de las cuales **45.000 son españolas**. Su número se incrementa constantemente. De mantenerse las tendencias actuales, el tabaco puede causar pronto **10 millones de muertes anuales**.
- «Se calcula que en los países desarrollados, el tabaquismo causa alrededor de **85.000 muertes por cáncer al año** entre las **mujeres**, es decir, aproximadamente el 8% de todas las muertes por cáncer en ese grupo. Entre los **hombres**, son atribuibles al tabaco **más de 500.000 muertes por cáncer al año**, o sea, más del 40 % de todas las debidas a esa enfermedad. Las proporciones son indudablemente más bajas en los países en desarrollo, pero están aumentando. A estos datos hay que añadir los sufrimientos experimentados por los pacientes de cáncer, pues en esta enfermedad la relación caso-letalidad es muy alta y la supervivencia es muy corta, a lo sumo unos meses» (Datos tomados del libro *La mujer y el tabaco*, publicado por la OMS).

le se cree "

Las consecuencias negativas de fumar no suelen ser inmediatas, como en el caso de otras sustancias. Sus efectos dramáticos suelen quedar patentes a los 30-40 años de haber comenzado a fumar. Este efecto "lento e insidioso" es una de las razones por las que no se toman medidas drásticas contra su uso.

Lo curioso es que se trata de un problema evitable. Es verdad que muchos otros lo son. Pero, ante un accidente o una enfermedad grave, se puede sentir la impotencia de no poder hacer nada. Con el tabaquismo la capacidad de decisión es individual y cada uno puede elegir entre fumar o no fumar.

Por las razones expuestas, el **31 de mayo** ha sido declarado por la OMS como **Día Mundial Sin Tabaco**. En él se invita a los fumadores a dejar su hábito, al menos por un día.

El tabaco y su publicidad: adicción y negocio

Las industrias tabaqueras, conscientes del daño que les produce la información acerca de los peligros del tabaco entre los fumadores de siempre, es decir, los hombres, están dirigiendo sus objetivos publicitarios a los **jóvenes, las mujeres, y a los países en desarrollo** (mientras en los países desarrollados el crecimiento del consumo es del 13%, en China el incremento es del 20%).

La compañía Philips Morris gasta alrededor de **200.000 millones de pesetas** (1.333 millones de dólares) **anuales** en campañas de **publicidad** y promoción. En algunos países en vías de desarrollo se llega a regalar paquetes de tabaco a los jóvenes. Se estima que cada joven captado para el hábito de fumar es una garantía media de 30 años de fiel consumo, a razón de 90.000 pesetas (600 dólares) por año. En esta línea, la marca Winston ofrece becas a estudiantes, para viajes fin de carrera o "paso del ecuador" entre quienes envíen más cajetillas vacías.

Los fabricantes de tabaco están contra las cuerdas. Sorprendentemente la compañía Liggett (Chesterfield, LM) ha reconocido de modo oficial (ante el enfado del resto de fabricantes) que el ciga-

rillo causa cáncer, que la nicotina es adictiva y que hay toda una campaña para captar a los niños como fumadores (*U.S. News & World Report*). Esto, negado hasta la saciedad por los grandes productores, ha tenido que ser aceptado finalmente por la evidencia de los hechos.

Como una muestra de política sanitaria sensata y coherente, una veintena de países han prohibido ya totalmente la publicidad del tabaco, y otros muchos han recurrido a prohibiciones parciales. Con ello se trata de proteger a la población, especialmente a los adolescentes y jóvenes, más influibles por los valores con los que suele asociarse el consumo del tabaco (éxito social, extraversión, triunfo con el sexo opuesto, independencia, seguridad).

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda la prohibición radical de toda forma de publicidad y promoción del tabaquismo. La industria tabaquera aduce que esta prohibición viola las libertades cívicas. A ello la OMS contesta: «En ninguna sociedad se tiene derecho a poner en peligro a los demás, y este principio es aplicable a la industria tabaquera, que no debería promover su peligroso producto.»



Ilustración cedida por el Ministerio de Sanidad y Consumo

¿Se fuma solo tabaco?



Pues no. Ahora se sabe que se añaden ingredientes que poco o nada tienen que ver con el tabaco y sí con el deseo de reforzar el poder adictivo de los cigarrillos. Así lo demuestra la denuncia que el gobierno norteamericano ha realizado contra una de las compañías tabaqueras más importantes, por crear un cigarrillo *superadictivo*, con un mayor contenido en nicotina y gracias a la manipulación genética de las semillas.

Recientes estudios publicados dan cuenta del privilegio incomprensible del que gozan estas industrias. Cuando todos los productos de alimentación deben indicar expresamente los ingredientes utilizados, los clientes del tabaco los ignoran. Ahora se reconoce que además de tabaco se fuman otras sustancias añadidas, amparadas por secretos comerciales; como señaló un portavoz de Tabacalera Española: «Los ingredientes y porcentajes de la mezcla son secretos y están protegidos por la Ley de Propiedad Intelectual.

El proceso de elaboración es básicamente el mismo en todo el mundo; y la lista de ingredientes, similar. Ahora bien, cada marca tiene su mezcla particular y secreta. Son secretos comerciales».

Entre otras sustancias se incluyen, además de nicotina y alquitrán, elementos como **amoniaco**, **cafeína**, **beta-caroteno**, metopreno (un **pesticida**), **urea**, y algunos reconocen que incorporan **arsénico** y **polonio-210**, este último un isótopo radiactivo muy peligroso que puede mantener su actividad durante 20 años, según el fiscal general de Massachusetts, Scott Harshbarger.

Los fabricantes de tabaco empiezan a sentirse tan presionados por la opinión pública que están llegando a acuerdos con los gobiernos. Por ejemplo, con el estado de Texas (EE.UU.) en 1998. El objetivo consiste en que estas industrias paguen 2,25 billones de pesetas (15.000 millones de dólares) en compensación por los daños ocasionados a la sanidad pública debido a los altos costos de hospitalizaciones, intervenciones quirúrgicas, enfermedades varias, bajas laborales...

No hay que ser un gran fumador para ser víctima del tabaco

«Aproximadamente la mitad de todos los fumadores habituales que inician el hábito en la adolescencia, y que siguen fumando durante toda su vida, morirán a causa del tabaco. La mayor parte de estas víctimas del tabaco no son "grandes fumadores», afirman los pronósticos de la OMS. Pero los que no fallecen directamente a causa del tabaco, «acortan considerablemente sus vidas [...]. Cuanto más temprano se adquiere el hábito del tabaco, tanto mayor es la disminución de esperanza de vida y tanto más difícil resulta dejar de fumar. La influencia de los compañeros y la presión de la publicidad están sembrando una amarga cosecha de mala salud y muerte prematura en el futuro.»

«Los niños que fuman a diario están trece veces más expuestos a consumir heroína que los que fuman con menos frecuencia.» Ello se debe a que «la nicotina es una "droga de entrada" que va asociada al consumo de otras sustancias ilícitas.»

El drama para los adolescentes es que, según estudios realizados, tan solo el 15% de los adolescentes que empiezan a fumar son capaces de abandonar el hábito más tarde. Es decir, se han metido en una espiral infernal de la que muy pocos pueden salir. Para solucionar este problema se necesita atacarlo en dos frentes:

- Una legislación tajante que prohíba toda propaganda del tabaco.
- Educación antitabáquica en las escuelas y en los medios de comunicación social.

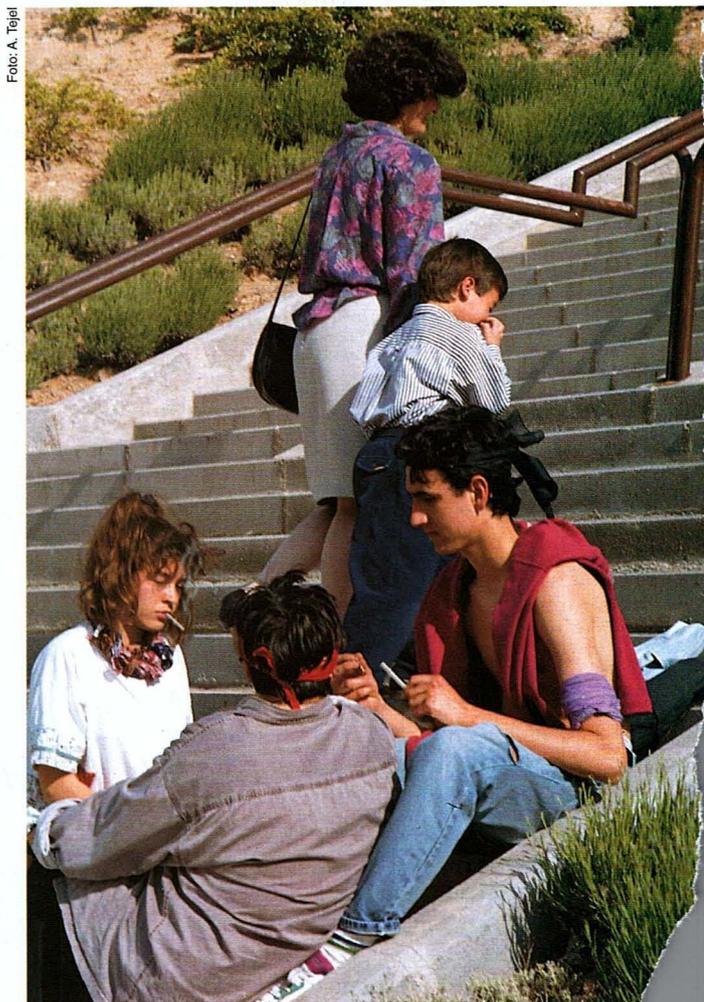
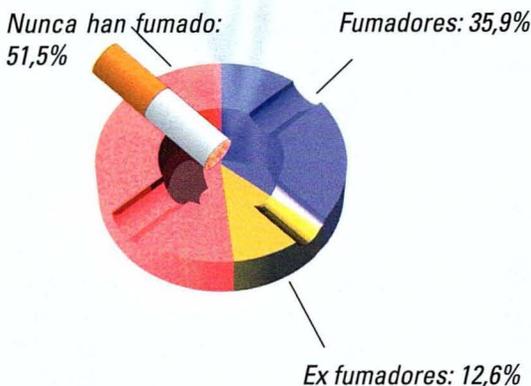
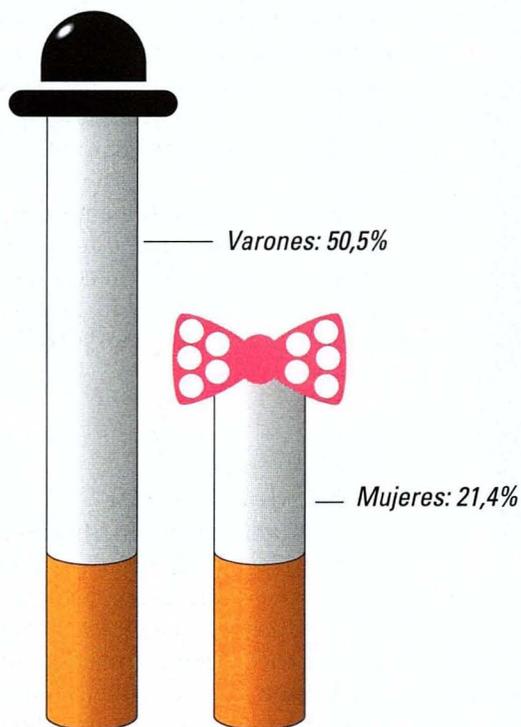


Foto: A. Tejedor

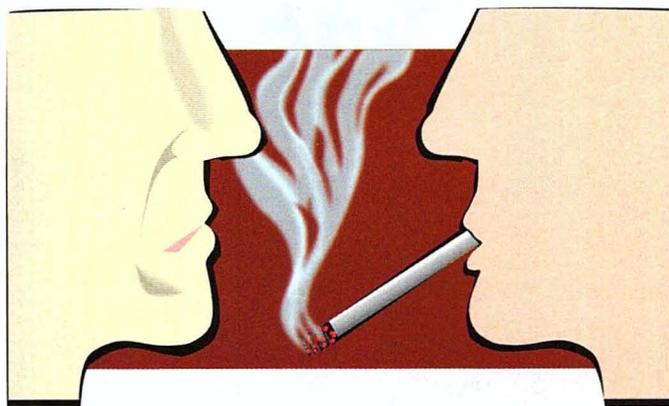
El consumo del tabaco en datos



Estos gráficos indican que en España, según datos de la OMS, el 51,5% de la población nunca ha fumado, el 35,9% fuma y el 12,6% ha dejado de fumar.



Asimismo las estadísticas confirman que, según el sexo, el 50,5% de los varones son fumadores, y que este porcentaje baja a un 21,4% en el caso de las mujeres españolas.



"No me fume, por favor"

«No me fume, por favor, señor o señora, de cerca. Siga usted bar-nizando de negro sus pulmones, conservando sus dedos amarillos, y oliendo a ropa vieja de pensión y pupilaje. Pero deje que yo siga tratando de darle una ducha a mis bronquios que, durante tantos años han sufrido el ataque absurdo e inútil de mi vicio nicotínico» (José Luis Coll, actor, humorista y escritor español).

Si alguno piensa que fumar es su problema, habría que recordar que, según estudios realizados en Japón, Alemania, Grecia y Estados Unidos, las esposas no fumadoras de grandes fumadores tienen tres veces más posibilidades de morir de cáncer de pulmón que las mujeres no fumadoras. Este problema se hace extensivo a los puestos de trabajo, transportes públicos y lugares cerrados donde conviven fumadores y no fumadores. Por otro lado, un estudio de la prestigiosa Universidad de Harvard revela que inhalar el humo de los demás duplica el riesgo de infarto.

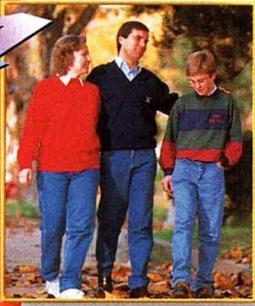
En Estados Unidos se producen 50.000 ataques cardiacos al año por culpa del cigarrillo ajeno.

En cuanto a la cifra en España, encontramos que 6.000 fumadores pasivos mueren cada año "sin comerlo ni beberlo"... ni fumarlo.

LA REVISTA

SALUD

contribuye, para nuestros lectores, a la organización de programas de terapia para dejar de fumar, y otros cursos de educación familiar, nutrición y cocina vegetariana.



Si desea recibir una invitación solicítela a:

SALUD 4

c/ Aravaca, 8 28040 Madrid
tel. 915 33 42 38
fax. 915 33 16 85

YO, EL TABACO

Permitidme que me presente: Yo, el Tabaco, procedo de una hermosa planta tropical de la familia de las Solanáceas cuya denominación científica es la de *Nicotiana tabacum*.

Sin embargo, a pesar de mi esplendor y atractivo botánico, cumplo una de las funciones más desagradables de la naturaleza: ejerzo como un auténtico exterminador natural. Os explicaré: Mis hojas, y también mis raíces y mi tallo, contienen uno de los venenos más potentes de la naturaleza, al que los humanos llaman nicotina.

Cuando alguna especie de insecto prolifera más de la cuenta, ahí estoy yo para destruirlo. Todo el que se posa sobre mis amplias y acogedoras hojas, muere casi al instante. De esta forma contribuyo a mantener el equilibrio ecológico y a controlar las plagas. Yo, el Tabaco, cumplo con esta función de exterminador; sí, ya sé que es un tanto desagradable, pero resulta necesaria en el estado actual de la naturaleza.

Si de algo estoy orgulloso en el papel que la Naturaleza me ha asignado, es de que no hay ser vivo que se me resista. ¡Hasta los robustos caballos mueren en pocos minutos después de ingerir mis hojas!

DR. JORGE D. PAMPLONA ROGER, autor de diferentes obras relacionadas con la salud: 'Enciclopedia de las plantas medicinales', 'Enciclopedia de los alimentos', '¡Disfrútalos!'.



Muchos animales superiores ya me conocen, y por eso me temen y se apartan de mí; pero si alguno no me respeta y pretende jugar conmigo, ¡soy implacable: me lo cargo!

Unas criaturas muy osadas

Hay sin embargo una especie de criaturas que parece no temer-

me. Su osadía llega hasta el extremo de pretender jugar conmigo y faltarme el respeto. Yo, el Tabaco, los dejo que se entretengan durante un cierto tiempo conmigo, que me saboreen; pero los acabo matando igual que a los insectos o a los caballos.

«Un poco sádico», pensaréis.

Pues sí, lo confieso; yo, el Tabaco, soy un auténtico sádico: los voy destruyendo poco a poco. Me refiero a los humanos, claro, a esos que se consideran a sí mismos como superiores entre todos los seres vivos. ¡Qué inocentes! Desde luego que no saben con quién se enfrentan.

Es cierto que los humanos no se comen mis hojas, como lo hacen otros animales. Pero hacen algo bastante peor: las trituran, las queman e inhalan su humo. ¡Qué temeridad!

Una fábrica de armas químicas

Por si fuera poco con el veneno que ya existe en mis hojas en forma de nicotina, otros muchos se forman al quemarlas. La combustión de mis hojas en los cigarrillos o en los puros actúa como una verdadera fábrica de armas químicas. Los investigadores han detectado hasta cuatro mil sustancias diferentes en mi humo, bastantes más de las que puedan existir en mis hojas. Algunas de ellas proceden de la combustión del papel que envuelve a los cigarrillos.

Y para mayor desgracia de los que se atreven a inhalar mi humo, no hay ni siquiera uno solo entre sus cuatro mil componentes, que ejerza un efecto positivo: alquitranes, hidrocarburos, monóxido de carbono, aldehídos, cetonas, ácido cianhídrico... y por supuesto, nicotina; todos irritantes, tóxicos y nocivos. ¡Si al menos hubiera en mi humo alguna vitamina, algún mineral, algo bueno que los humanos pudieran aprovechar!

Una central nuclear

Pues aunque yo, el Tabaco, soy tóxico por naturaleza, como ya dije mi peligrosidad aumenta todavía más cuando se me quema. Además de convertirme entonces en una fábrica de armas químicas, me transformo también en una auténtica central nuclear; pero abierta, al aire libre y sin ninguna medida de protección radiactiva.

Desde la década de 1960, los científicos saben que en mi humo existe una cierta cantidad de polonio 210, un elemento radiactivo que contribuye al efecto cancerígeno de mis alquitranes.¹

Como podéis ver, no pierdo ninguna oportunidad de hacer daño a quien se acerca a mí o me utiliza. Pero me ensaño especialmente con los que inhalan mi humo.

Casi inmaterial pero muy poderoso

El humo, algo casi inmaterial y etéreo, tan poca cosa, ¿cómo puede ser que resulte tan nocivo?, pensarán algunos. ¡Ay, si yo os contara todas las fechorías que mi humo es capaz de hacer en esos 5 o 10 segundos que dura una calada!

Desde que entra por la boca del fumador, mi humo, el humo del tabaco, no hace más que irritar a los tejidos que entran en contacto con él. Por eso causa gingivitis (inflamación de las encías), estomatitis (inflamación de la mucosa de la boca), faringitis (inflamación de la

faringe o garganta) y bronquitis (inflamación de los bronquios).

Los alquitranes cancerígenos que contiene mi humo impregnan tanto los dedos como los tejidos del pulmón. Pero una parte de ellos es disuelta por la saliva, y pasa al estómago, donde también actúa produciendo gastritis y favoreciendo el cáncer.

Si mi víctima humana no muere antes de un infarto o de una trombosis cerebral, lo más probable es que me lo cargue causándole un cáncer. ¡Qué pocos son los que escapan a mi estrategia destructora!

Comando bélico

Muchos de los venenos que hay en mi humo logran pasar a la sangre. Pero ninguno tan eficaz como la nicotina para entrar en la corriente vital y alcanzar a todas las células del fumador. Así, cuando el humo procede de un puro o de una pipa, la nicotina es capaz de pasar a la sangre atravesando la mucosa de la boca, sin tener que llegar al interior de los pulmones como ocurre con la contenida en el humo de los cigarrillos.

De todas las armas químicas de que yo, el Tabaco, dispongo, la nicotina es la que me resulta más eficaz para aniquilar o someter a los seres vivos. Es cierto que en bajas dosis, como las que se encuentran en el cigarrillo, mi nicotina empieza sometiendo a quien la inhala de una forma aparentemente leve, pues actúa como un veneno lento.² Pero es cuestión de tiempo, como ya os dije; a la larga, nadie escapa a mi poder letal.

Mi nicotina está entrenada para actuar como un comando bélico: primero se va a la cabeza del organismo, a sus neuronas. ¡Ah, cómo disfruta jugando con ellas! Al principio les hace creer que las seda y después que las estimula; pero en realidad, lo que hace es adueñarse de ellas y someterlas a una cruel tiranía.

Después, la nicotina ataca al sistema logístico de mi víctima, el que se encarga de transportar los suministros. Me refiero al que forman el corazón y los vasos sanguíneos. Produce un rápido estrechamiento del diámetro interior del conducto arterial, que al cabo de ciertos años, acaba haciéndose permanente. Es lo que llaman arteriosclerosis. Gracias a este proceso, yo el Tabaco consigo reducir o cortar del todo el riego sanguíneo y, por lo tanto, los suministros vitales para las células del cuerpo de mi pobre víctima.

Planta del tabaco



Lo siento, pero soy así

Como veis, yo el Tabaco lo tengo todo bien planeado para someter a mis víctimas, dejar a sus células sin suministros, producirles un cáncer, y finalmente destruirlas.

Por ello, mejor les habría ido a los humanos si me hubieran dejado tranquilo en la planta cumpliendo mi función de insecticida natural. Yo, el Tabaco, soy un exterminador; y lo siento, pero ni puedo ni sé hacer ninguna otra cosa. 

Referencias

1. Radford, E. P.; Hunt, V. R., "Los cigarrillos y el polonio 210", *Science*, 144: 366 (1964).
2. White, Elena, *La temperancia*, California (EE.UU.), Pacific Press Publishing Association, 1978, pág. 49

El tabaco y el cáncer de pulmón

El tabaco provoca el 85% de los cánceres de pulmón.

El humo que inhala el fumador contiene más de **4.000 sustancias irritantes y tóxicas**, entre las que destacan: la nicotina, los alquitranes y el monóxido de carbono (además de aquellas que el fumador desconoce y que forman parte del "secreto comercial" de las industrias tabaqueras).

El efecto cancerígeno de los **alquitranes** sobre la mucosa de los bronquios es un hecho probado. En el laboratorio se ha realizado la siguiente experiencia: Pintando cada día la piel de los ratones bajo experimentación con esos mismos alquitranes, al cabo de unos meses se desarrollan tumores malignos.

La **nicotina** paraliza la acción limpiadora de los cilios vibrátiles de la mucosa bronquial. De forma que las impurezas inhaladas quedan retenidas en los bronquios, desencadenando cambios cancerosos en sus células mucosas. Estas células se reproducen invadiendo los tejidos sanos y propagándose al resto del organismo a través de los vasos sanguíneos y linfáticos.

En la mayoría de los casos, cuando se diagnostica, el tumor ya está demasiado extendido como para ser extirpado quirúrgicamente.

Foto 1: Vista exterior de un pulmón sano. Los pequeños puntos negros se deben a la contaminación del aire de las ciudades, pero su repercusión patológica es insignificante en relación a la del humo del tabaco.



Fotos 1, 2, 3 y 4: tomadas del montaje audiovisual *If You Smoke (Si usted fuma)*, creado por Gordon Hewlett. Se usan con el correspondiente permiso de PPPA (Pacific Press Publishing Association)

El tabaco y el cerebro

Los dos tipos principales de enfermedad o ataque cerebrovascular son: el **infarto cerebral** y la **hemorragia cerebral**.

Hasta hace poco, no estaba demostrada la relación entre el consumo de tabaco y el riesgo de ataque cerebrovascular. Estudios recientes demuestran que este riesgo disminuye cuando se deja de fumar.

La arteriosclerosis de las arterias carótidas y vertebrales, que son las encargadas de transportar de forma

permanente el oxígeno y la glucosa necesarios para que nuestro cerebro pueda funcionar adecuadamente, es la causa principal de los ataques cerebrales.

Tanto el régimen alimentario inadecuado como la hipertensión y la vida sedentaria, contribuyen al depósito de colesterol en las paredes de las arterias. El hábito de fumar agrava todo ello, por lo que los fumadores son más propensos a la **senilidad** y los ataques cerebrales que los no fumadores.

DES DEL TABACO



2

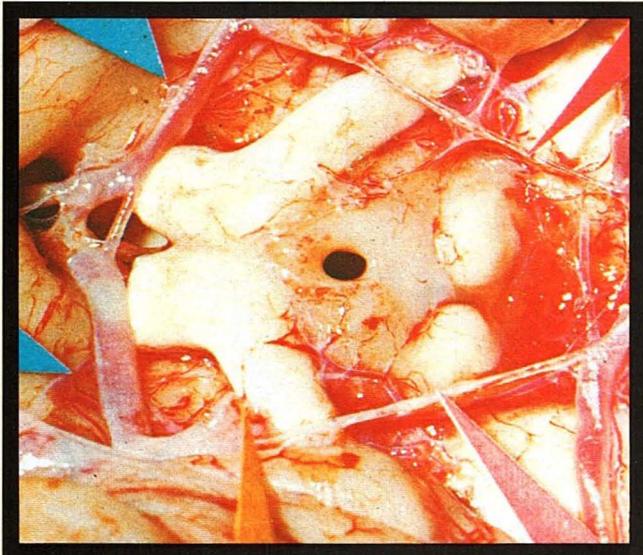
Foto 2: Vista exterior de un pulmón canceroso. El tejido blanco de la parte superior es el tumor. El color negro del pulmón se debe al depósito de los alquitranes.

Un fumador de una cajetilla diaria, a lo largo de un año introduce una cantidad de alquitrán equivalente a una taza de café.

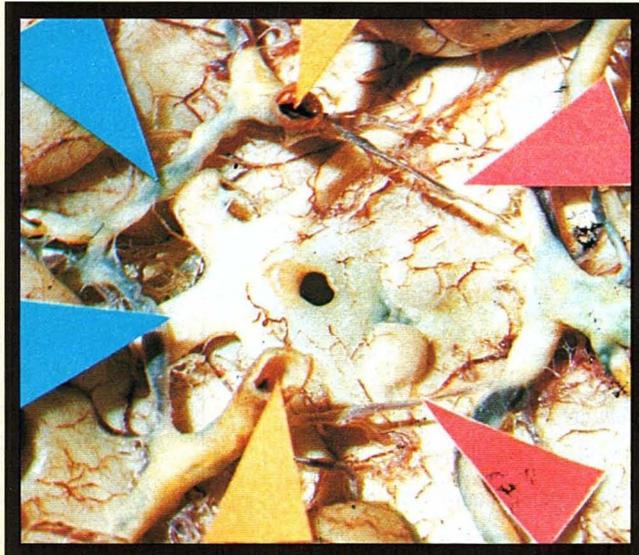
Foto 3: Visión detallada de la base del cerebro. Las flechas de color señalan las arterias que proveen al cerebro de sangre. Estas arterias son claras, casi transparentes, lo cual indica que no existen depósitos de colesterol ni arteriosclerosis.

Foto 4: Vista aumentada de la base de un cerebro con arterias lesionadas por el proceso de la arteriosclerosis. El color amarillento que presentan estas arterias, se debe al depósito de colesterol y otras grasas en sus paredes, que provocan un proceso de inflamación, calcificación y rigidez en la pared arterial.

3



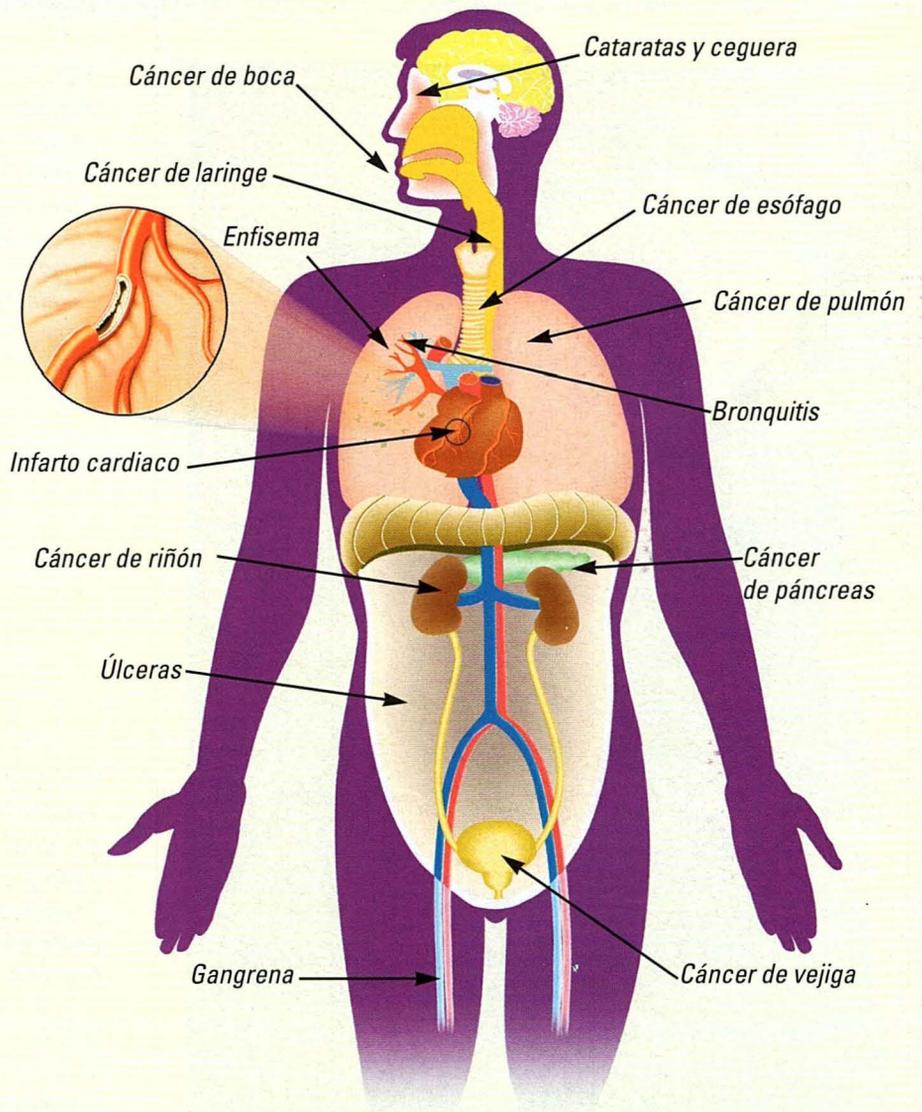
4



Enfermedades del tabaco

El consumo de tabaco no es solamente causa de mortalidad. Como hemos observado, también afecta a la morbilidad, es decir, a la proporción de personas que enferman en un lugar y periodo de tiempo.

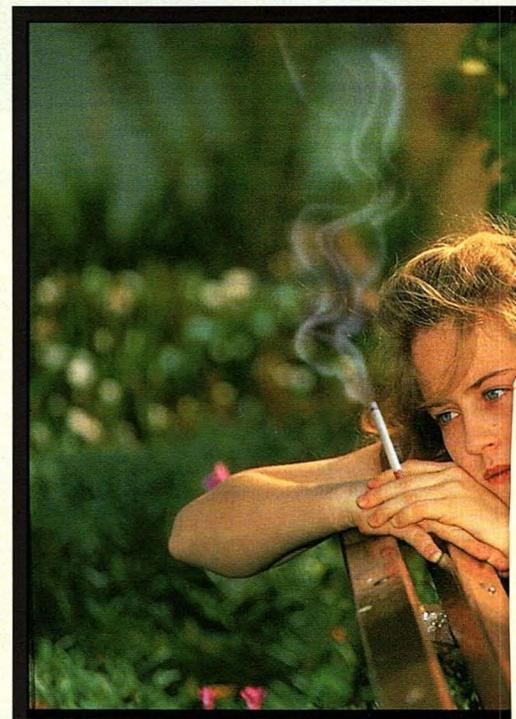
Según la OMS (Organización Mundial de la Salud): «En los países donde fumar es una costumbre establecida desde antiguo, alrededor del 90% de los casos de **cáncer de pulmón**, el 30% de **todos los cánceres** y más del 80% de las **bronquitis crónicas** y los **enfisemas**, son atribuibles al uso del tabaco, así como aproximadamente el 20-25% de los fallecimientos por **cardiopatía coronaria** y **ataque cerebrovascular**. En los países donde el uso del tabaco sin humo (mascado) ha sido predominante, como el subcontinente indio, dicho uso ha sido una causa importante de **cáncer de la cavidad bucal**.»



Según muestran las cifras de la *British Medical Journal*, los no fumadores y los ex fumadores corren mucho menos riesgo que los consumidores de tabaco.

FALLECIMIENTOS ANUALES POR 100.000 HABITANTES			
CAUSAS DE LA MUERTE	NÚMERO DE MUERTES ANUALES POR CADA 100.000 PERSONAS		
	Fumadores	Ex fumadores	No fumadores
Mortalidad global (todas las causas)	12.512	2.113	1.706
Cáncer de cualquier tipo	2.719	384	305
Cáncer de vías respiratorias altas	102	3	1
Cáncer de pulmón	877	58	14
Cáncer de vejiga	125	21	13
Cáncer de estómago	173	25	26
Problemas respiratorios	1.331	192	107
Enfermedades cardiovasculares	5.206	941	784
Enfermedades cerebrovasculares	1.561	278	253

Foto: L. Werner



El tabaco y las arterias

El colesterol se encuentra en los alimentos de origen animal, y la nicotina del tabaco favorece su depósito en las paredes de las arterias, actuando como vasoconstrictor. De esta forma la arteria se endurece y estrecha, disminuyendo el aporte de sangre al corazón, al cerebro, a las extremidades y a otros órganos. Esta enfermedad, conocida como **arteriosclerosis**, es causa de muchas amputaciones de las extremidades inferiores, de infartos...

Dejar de fumar es el mejor tratamiento para el que sufre esta enfermedad.

Foto 1: *Corte longitudinal de una arteria aorta sana sin depósitos de colesterol.*

Foto 2: *El color amarillento de esta arteria se debe al depósito de cierta cantidad de colesterol en su capa íntima.*

1



2



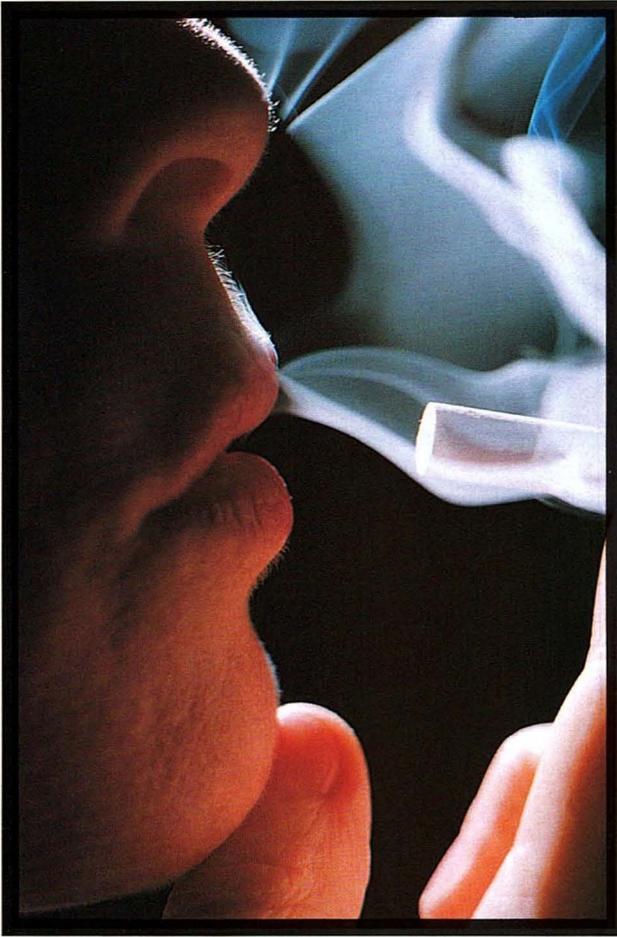
Fotos 1 y 2: tomadas del montaje audiovisual *If You Smoke (Si usted fuma)*, creado por Gordon Hewlett. Se usan con el correspondiente permiso de PPPA (Pacific Press Publishing Association)



El tabaco y los adolescentes

La encuesta internacional de la OMS sobre comportamiento en cuestiones de salud entre los escolares, emprendida en 1986 en diez países de Europa, reveló que entre los jóvenes de cinco de esos países eran más las fumadoras de 15 años de edad que los fumadores. Parece ser que en muchos países el tabaquismo se da con igual frecuencia entre los adolescentes de uno y otro sexo. Sin embargo, lo amenazador para el futuro es que el consumo de tabaco es alto en los dos casos, y que el 90% de los actuales fumadores adultos adquirieron este hábito cuando eran niños o adolescentes.

Carlos Jiménez, presidente del Comité de Prevención del Tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, afirma: «Si solo concienciáramos al 10% de los estudiantes [de que dejaran este hábito], evitaríamos miles de muertes prematuras al año.»



El tabaco y la mujer

En los países donde hace más tiempo que se fuma, las primeras mujeres en hacerlo fueron las más ricas y educadas, pero estas también fueron las primeras en dejar de fumar. La OMS (Organización Mundial de la Salud), en su libro *La mujer y el tabaco*, señala cómo los niveles comparativos y la intensidad del tabaquismo arrojan actualmente fuertes variaciones, dependiendo de ciertos factores como la duración del hábito, la edad a la que se empieza a fumar, el entorno socioeconómico, el nivel educativo y el tipo de ocupación. En todo caso, indica que hoy la mujer fumadora promedio de los países desarrollados es una persona de bajos ingresos, desempleada, soltera, separada o divorciada, con resultados académicos deficientes, o pertenecientes a grupos étnicos desaventajados. La falta de educación y la deficiencia de ingresos pueden ser las causas de un menor acceso a información adecuada respecto al tabaquismo y sus efectos en la salud. Asimismo, la falta de información supone menos oportunidades de cambiar el modo de vida propio.

¿Cómo afecta el tabaco a la mujer?

En algunos países, como es el caso de España, el tabaquismo femenino parece que sigue en aumento, por lo que ofrecemos información acerca de los peligros que el tabaco puede producir en su organismo por su condición femenina:

- Sobre el **ciclo menstrual**. Las alteraciones menstruales son tres veces más frecuentes en las fumadoras que en las no fumadoras.
- Sobre la **fecundidad**. «Las mujeres que fuman son más susceptibles a las infecciones de los órganos de reproducción y pueden perder fecundidad. Por ejemplo, las que fuman más de 20 cigarrillos al día tienen tres veces más probabilidad que las no fumadoras, de tardar más de un año en concebir, y padecer infertilidad tubárica primaria, con un mayor riesgo de embarazo ectópico» (*La mujer y el tabaco*, publicado por la OMS)
- Sobre la **coagulación sanguínea**. La mujer que fuma y toma anticonceptivos hormonales (píldora), está más expuesta a enfermedades cardiovasculares.
- Sobre la **menopausia**. El tabaco produce un envejecimiento prematuro del ovario, con alteración de la función cíclica. Esto explica que en las fumadoras la menopausia sea más temprana, y acompañada de trastornos.

Foto: A. Tejel



La maternidad de la mujer fumadora

El tabaco afecta negativamente a todo el proceso de la reproducción, desde la fecundación, la gestación y el parto, hasta la lactancia y el desarrollo del bebé.

Fumar durante el embarazo se ha asociado con:

- parto prematuro,
- aborto espontáneo,
- insuficiencia de peso al nacer,
- muerte fetal y perinatal,
- llanto e insomnio en el lactante, y
- malformaciones fetales.



EL TABAQUISMO Y SUS REPERCUSIONES SOCIALES

Desde que el canciller Bismark estableció en 1883, en Alemania, el primer sistema de seguridad social con protección sanitaria existente en el mundo, el comportamiento en materia de salud de todo ciudadano asegurado dejó de ser una cuestión de índole puramente individual. Cuando una persona cuida mal de su salud, evidentemente se perjudica a sí misma, pero también perjudica a la colectividad provocando un aumento del gasto sanitario.

Este estrecho vínculo entre la salud individual y la colectividad se pone particularmente de manifiesto en el caso del tabaquismo. El uso del tabaco incide negativamente en los no fumadores de dos modos primordiales: por intermedio del tabaquismo pasivo, y por el enorme costo que supone para los sistemas de seguridad social el tratamiento de las numerosas enfermedades relacionadas directamente con el uso del tabaco (bronquitis crónica, enfisema pulmonar, infarto de miocardio y cánceres de la faringe y, sobre todo, del pulmón).

DR. JOSÉ A. VALTUEÑA, doctor en Medicina y Cirugía, presidente del Centro Internacional de Educación para la Salud de Ginebra (Suiza).



Según un estudio del Banco Mundial, con sede en Washington D.C. (EE.UU.), el daño económico ocasionado por el tabaco en el planeta supera en magnitud a los gastos sanitarios de todos los países que integran el Tercer Mundo. El Banco Mundial considera que ese daño económico es el costo de las prestaciones médicas que no habrían sido necesarias de no existir

el tabaquismo, y lo evalúa en unos **30 billones de pesetas al año (200.000 millones de \$)**.

Ha llegado el momento de considerar que la epidemia de tabaquismo no es exclusivamente un problema de salud. Aunque lo sea de modo predominante, es también un problema económico, de seguridad social, agrícola, escolar y comercial. Únicamente si todos los sectores actúan de forma mancomunada, se logrará extirpar una de las mayores lacras de nuestra civilización.

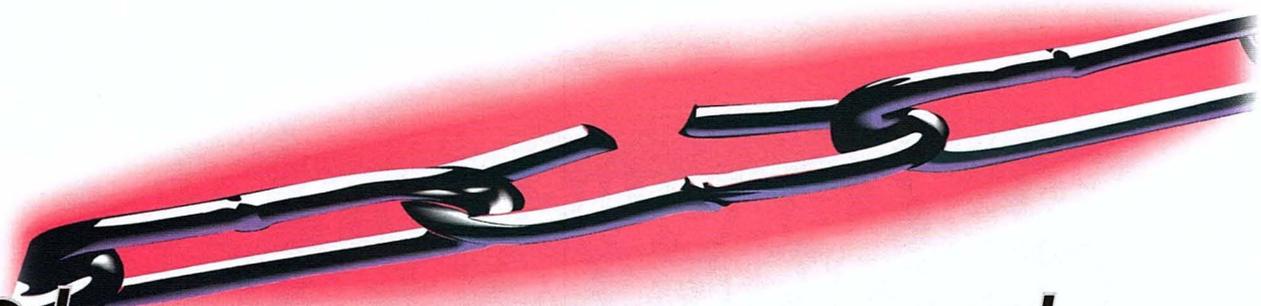
Ninguna sociedad puede permitirse el lujo de admitir que se fomente el uso del tabaco, el único producto que, usado tal como se recomienda, conducirá a la enfermedad y la muerte.

Cierto es que de modo lento, pero continuado, los estados están tomando medidas para frenar la difusión del tabaco, como es la prohibición de la publicidad y promoción del tabaco adoptada por la Unión Europea. Pero hace falta más.

Es preciso que cada ciudadano perciba el tabaco como un perjuicio para el conjunto de los intereses sanitarios, económicos y sociales del país.

Únicamente así se alcanzará la victoria definitiva frente a la epidemia **evitable** más grave de nuestro tiempo.





COMO VENCER UN MAL HÁBITO

Seguramente usted ha escuchado decir en alguna ocasión: «Dejar de fumar es muy fácil, yo lo he hecho ya varias veces.»

Tampoco es que sea muy difícil. La mayor dificultad está en lograr que sea una decisión duradera, para toda la vida.

¿Qué es una adicción?

Es un hábito o comportamiento que, según indica C. Sweet en su libro *Venza las adicciones*, se da bajo las siguientes circunstancias:

- No se encuentra bajo su control, más bien lo controla a usted.
- Es una compulsión, a menudo irreflexiva.
- Es algo a lo que se acude para eliminar sensaciones desagradables como: miedo, frustración, agotamiento, aburrimiento...
- Dilapida los recursos económicos y físicos.

Una adicción puede poner en peligro y arruinar la vida, llegando incluso a destruirla, como es el caso del tabaco. El problema de toda adicción es que puede mantener atrapada a la persona, limitando su libertad, y poniéndola a merced de un hábito autodestructivo.

El desarrollo de la autoestima

Recuerde exactamente el momento en que fumó su primer cigarrillo. ¿Qué activadores psicológicos lo llevaron a habituarse?

Tal vez fue un acto voluntario o inducido por su grupo de amigos. Deseaba ser igual a los demás o demostrar que era más importante. En la actualidad lo hace por rutina

o hay momentos concretos en que necesita activar su mecanismo de defensa frente a situaciones de ira, aflicción o miedo.

Para poder liberarse de la adicción al tabaco hay que describir qué estados de ánimo, emociones o sentimientos necesitamos educar, afianzar, aprobar... ya que bajo el hábito de fumar a menudo se esconden problemas de autoestima: pequeños y grandes miedos y ansiedades que tratamos de eliminar con medios externos a nosotros.

Querer es necesario

El hombre, ejerciendo su libertad, puede decidir voluntariamente fumar. Sin embargo, una vez contraída la adicción, será incapaz de dejarla, salvo que comprometa en ello todo el afán de su voluntad.

En psicología se distinguen cuatro fases en el acto voluntario que vamos a aplicar para hacer frente a esta adicción:

- **Definición del objetivo:** Dejar de fumar.
- **Deliberación:** Sopesar las razones en favor y en contra del objetivo proyectado. Es necesario buscar toda la información posible sobre el tema, conocer los efectos a medio y largo plazo, admitir que realmente estamos "enganchados", y valorar lo perjudicial que es fumar.
- **Decisión:** La decisión será más firme y duradera cuanto mayor sea la información recibida. La decisión tiene que ser personal. Nadie puede decidir por usted.
- **Ejecución:** Una vez tomada la decisión hay que pasar a la acción, transformar la idea en ac-

to. Siempre encontrará una disculpa para no hacerlo. Si busca el momento oportuno, puede que sea demasiado tarde; el único momento adecuado es el presente.

En este momento tal vez le asuste enfrentar esa realidad, tal vez sienta miedo a lo que sucederá, quizá no se crea capaz de superarlo, puede que no le guste tener que dar explicaciones sobre su decisión a su familia, amigos, compañeros de trabajo, y acaso tema no ser capaz de mantenerse firme en ella...

Piense que hay muchas personas que ya han pasado por su misma experiencia y han tenido éxito.

Intente obtener apoyo; puede buscar a otra persona que esté en su misma situación, ya que desengancharse es mucho más fácil si no se hace solo. Puede mantenerse en contacto telefónico o personal con alguien mientras lo consigue.

Decídase y será libre

- El tabaco controla su vida.
- Asumiendo la responsabilidad de su propia vida, debe hacer todo lo posible para educarse, superarse, perfeccionarse y poder llegar a ser verdaderamente libre.
- Según Bernabé Tierno, aceptarse a sí mismo es el primer paso hacia un cambio positivo en cualquier ámbito de su vida.
- Comenzará a desengancharse cuando se enfrente a la realidad de su adicción y la acepte.
- Muchos ya lo han conseguido y están encantados con el cambio.



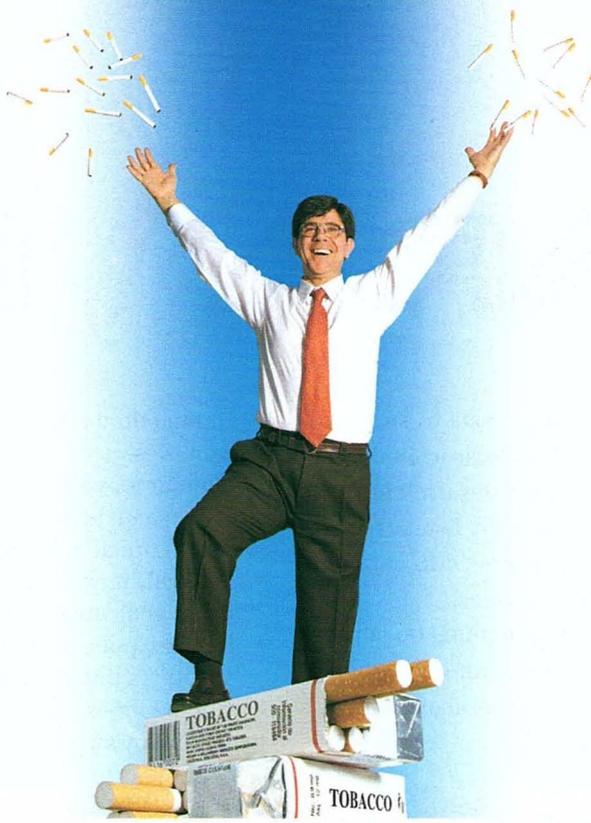
Como la mayoría de los niños, yo quería ser "mayor". Soñaba con el día en que pudiera hacer las cosas que hacían los "hombres", y trataba de imitarlos en todo. Me fascinaba ver a mis actores favoritos fumar con un placer inalcanzable para mí, pues cada vez que yo intentaba imitarlos era un desastre.

Recuerdo lo mal que lo pasé cuando probé mi primer cigarrillo. ¡Qué mal sabor tenía el tabaco! Todo me daba vueltas. ¿Cómo era posible que se pudiera disfrutar con eso? Alguien me dijo que, con el tiempo, acabaría gustándome. Y como yo quería ser un verdadero "hombre" insistí una y otra vez, pero siempre sucedía lo mismo. A mí no me gustaba el tabaco, y sobre todo, me sentaba fatal.

Cuando tenía dieciséis años solía llevar en el bolsillo un paquete de tabaco para presumir delante de los amigos y de las muchachas. En mis tiempos eso era mucho más importante que hoy. ¡Fumar y beber era "cosa de hombres"! Pero siempre había alguien que descubría que yo no sabía fumar, ya que para ser buen fumador había que tragarse el humo, y yo no lo conseguía.

Para no hacer el ridículo quise aprender a tragarme el humo, lo cual resultaba más horrible todavía. Puse todo mi empeño y un año después fumaba perfectamente, ya no me mareaba y, además, ¡me gustaba el tabaco! Sentía un gran placer cuando fumaba. Yo razonaba que fumar me ayudaba mucho en mi trabajo, ofrecer un cigarrillo abría caminos.

Así fue como llegué a ser un gran fumador, consumiendo diariamente de dos a tres cajetillas de tabaco. Sin darme cuenta, mi vida giraba en torno al tabaco. Ya no



YO CONSEGUÍ DEJAR DE FUMAR

podía vivir ni siquiera una hora sin fumar. Llegué a pensar que el tabaco dominaba todas mis acciones, que yo era su esclavo, pero pronto desterraba esa idea. ¡Yo podía dejar de fumar cuando quisiera!

Después de que naciera mi hija mayor, el médico me diagnosticó una úlcera de estómago, y me hizo una seria advertencia: «Si sigue fumando, los alquitranes que contiene el humo del cigarrillo le producirán un riesgo seguro de cáncer de estómago, por lo tanto no puede seguir fumando.»

Puse en práctica todos los remedios y métodos a mi alcance. Conseguía no fumar durante unos días, pero siempre volvía a caer en las redes del tabaco.

La presión para que dejara de fumar, por parte del médico, de los amigos y sobre todo de mi esposa,

era muy grande. No era posible que el tabaco me dominara de esa manera. En varias ocasiones prometí no volver a fumar, pero siempre fracasaba...

Mi madre me había enseñado a creer en Dios, y aunque sin demasiada convicción le pedía que me ayudara a dejar el tabaco, pues en realidad yo no quería dejarlo.

Cada día el dolor de estómago era más fuerte. Sabía que estaba corriendo un gran riesgo. Sin embargo creí que la vida sin tabaco no merecía la pena, y que si dejaba de fumar dejaría de ser feliz.

Decidí seguir fumando pasara lo que pasara; pero lo haría sin que lo supiera nadie, sobre todo mi esposa. Después de un tiempo de andar mintiendo, ella me descubrió; me sentí muy mal. Mi dignidad personal estaba por los suelos. Aquel día fue muy amargo, me sentía despreciable. ¿Qué podía hacer?

Entonces recordé que Jesucristo había dicho: «Sin mí nada podéis hacer...» «Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados y yo os haré descansar.»

¿Podría Dios librarme de aquella tremenda angustia? A solas y con dolorosa sinceridad le dije: «Señor, si existes, haz lo que quieras, enférmame para que no pueda fumar, ayúdame, porque yo no puedo seguir así.»

Al día siguiente estaba en cama con fiebre que me duró una semana. A partir de ahí nunca más me he puesto un cigarrillo en los labios. Dios me había dado el poder para vencer al tabaco. Ya han pasado treinta años y ¡jamás he vuelto a fumar!

Estaba engañado, sin tabaco se vive mucho más feliz.

Y si algo bueno tuvo aquella experiencia fue que me encontré con Dios. Desde entonces vivo confiándole todas mis cargas y hasta ahora nunca me ha fallado. **Él siempre cumple su palabra.**

J. RODRÍGUEZ, ex fumador.

PARA VENCE

Quiere usted dejar de fumar? Esta es su oportunidad. El método de desintoxicación del tabaco que le proponemos fue desarrollado por los doctores Folkenberg y McFarland en Estados Unidos, en 1959. Ha sido recomendado por la OMS para sus propios empleados de las oficinas centrales.

El éxito de estos tratamientos ha sido reflejado por revistas especializadas, y se puede considerar que, gracias a él, entre el 80 y el 90% de los fumadores abandonan el tabaco sin medicamentos ni "muletillas".

El método de desintoxicación del tabaco que le proponemos es:

- **Completo**, ya que se dirige a las dos dimensiones de la persona: la física y la mental, y propone un programa en función de las leyes que los gobiernan.
- **Natural**, mediante consejos simples y naturales que están al alcance de todos.
- **Seguro**, pues no tiene los riesgos que conllevan otros sustitutos (medicamentos, etcétera).

Como hemos visto en las páginas anteriores, el hábito de fumar y su placer los produce la nicotina. Pues bien,

T R A T A M I E N T O D I E T É T I C O

La nicotina es un alcaloide que se disuelve y elimina muy bien con líquidos. Así que los científicos han demostrado que con un régimen desintoxicante a base de alimentos naturales, como **frutas, zumos de frutas, hortalizas, ensaladas**, leche y sus derivados, y mucha agua, puede eliminarse la nicotina.

Beba agua en abundancia

El agua es esencial para el funcionamiento del cuerpo humano y, especialmente, en el tratamiento para dejar de fumar. Se recomienda beber de **ocho a diez vasos diarios**, los dos primeros en ayunas. De este modo se aumenta el volumen de orina, eliminando así la nicotina y otros tóxicos que se hallan en el organismo del fumador. El agua es vital, no solo para ayudar al fumador a **deshacerse de la nicotina**, sino también para hacer que sus **nervios** y sus **arterias** funcionen adecuadamente.



Evite el café, el alcohol, el té y las bebidas a base de cola

Todos ellos aumentan su deseo de fumar y usted no necesita tensión nerviosa extra.

Desayuno

Su desayuno matinal deberá constar de zumo de frutas, plátano, pan, queso fresco y cereales.



Almuerzo

A la hora del almuerzo (comida del mediodía), **evite** tomar alimentos **encurtidos** (conservas en vinagre), **salados** o muy sazonados, **especias** y **fritos**, pues todos ellos son estimulantes que producen más deseos de fumar.



Si toma de estos alimentos y bebidas no recomendadas, estará usted disminuyendo su fuerza de voluntad, y por ello le será difícil resistirse al deseo de fumar.

Sus papilas gustativas comenzarán a despertar de la anestesia producida por el tabaco, así que déle a su cuerpo las mejores posibilidades de recuperarse, usando alimentos sencillos y naturales (frutas, verduras, hortalizas...) que ayuda a no tener deseos de fumar.

Nosotros le recomendamos un régimen **ovolactovegetariano** que favorece la desintoxicación del organismo. No obstante, si usted no puede pasar sin comer carne o pescado, entonces tome solo carnes sin grasas y a la plancha, y pescado blanco hervido o a la plancha. También puede optar por tomar huevos en vez de carne.

Procure no comer excesivamente: **un estómago demasiado lleno provoca el deseo de fumar**.

El **germen de trigo** y la **levadura de cerveza** poseen un elevado contenido de **vitamina B**, la cual ayudará a su **sistema nervioso**, aumentando también su fuerza de voluntad.

Dé un relajante paseo. Acuéstese temprano y procure dormir lo suficiente.

Cena

Por la noche, una cena leve compuesta por alimentos frescos y naturales lo ayudará a estimular su fuerza de voluntad.

RAL TABACO

este tratamiento consigue rebajar el nivel de nicotina en el organismo del fumador. De esta forma, al limpiar de nicotina el cuerpo habremos rebajado, como es lógico, el deseo de fumar, haciendo que la fuerza de voluntad actúe mejor.

Si usted se decide a seguir este tratamiento, no se preocupe por síntomas como dolores de cabeza, irritabilidad, falta de concentración, tos acrecentada durante unos pocos días al principio...; son naturales. Su organismo estará experimentando una operación de limpieza y los órganos se hallarán en lucha como si lim-

piásemos a una persona que durante muchos años no se hubiera lavado. Pero al poco tiempo usted estará completamente desintoxicado, libre y respirando a fondo.

¿Cómo se puede lograr esa limpieza o disminución de nicotina en el cuerpo?

A continuación, exponemos el método de desintoxicación que lo ayudará a vencer definitivamente el hábito del tabaco sin medicamentos ni otros sustitutos, a través de los siguientes tratamientos: **dietético, físico y psicoterapéutico.**

T R A T A M I E N T O F Í S I C O



Baño o ducha y fricciones

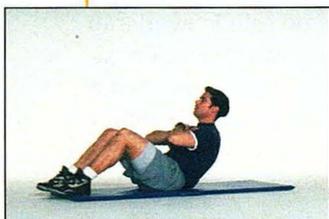
Es muy importante que, tanto al comienzo del día como antes de acostarse, se dé un **baño o ducha tibia** terminando con **fricciones de agua** un poco más fría, es decir, frotando enérgicamente la piel con un guante de aseo o masaje hasta que enrojezca. Como gimnasia

vascular, este proceso de desintoxicación, ayudará a los nervios tensos, activará la circulación y le hará sentir más relajado y predispuesto a no fumar, y a descansar durante la noche.

Ejercicio físico

Haga quince minutos de ejercicio o una carrera de un kilómetro. El tabaco impide que nuestras células se oxigenen bien, en especial **las células del cerebro que requieren cinco veces más de oxígeno que cualquier otra parte del cuerpo.** La insuficiente provisión de oxígeno está íntimamente asociada con las funciones

mentales de la fuerza de voluntad, la razón y el juicio. Por lo tanto, cuando usted necesite usar toda su fuerza de voluntad y calmar sus nervios, decida tomarse un tiempo adicional para disponer de una cantidad extra de oxígeno, en especial, después de las comidas.



Respiración profunda

Respire rítmica y profundamente durante algunos minutos. Esto le permitirá regular el sistema nervioso y controlar la emotividad a través de la oxigenación de las células.



Si la tensión aumenta

Permanezca en calma. Procure dar un corto paseo a pie.

Si alguien le insta a fumar, recuerde esto: «En el humo del cigarrillo se han encontrado 4.000 sustancias asfixiantes, irritantes, y cancerígenas» (según la OMS).

Recuerde que el tercer día sin fumar es el más crítico. Si resiste tres días se encontrará a un paso de la victoria. Piense en ello.

Si el deseo es acuciante

Adopte inmediatamente una postura cómoda. Siéntese o póngase en pie, y dilate sus pulmones. Respire rítmica y profundamente.

Recorra a su fuerza de voluntad. Dígase: «Si quiero, ¡puedo!»



Recuerde...

- Comer inteligentemente.
- No trabajar hasta el agotamiento.
- Dormir lo suficiente.
- No tomar bebidas alcohólicas.
- No deje vagar su mente: Manténgala ocupada con algo positivo. El ocio es el peor enemigo de toda persona que quiere vencer una adicción..



No le dé ninguna ventaja a la nicotina

La **voluntad** evidentemente resulta clave a la hora de abandonar la adicción al tabaco. Además, mediante los diferentes tratamientos expuestos, usted será consciente, a lo largo de este método, de que la voluntad es algo que se puede recuperar mediante su decisión y el

proceso de desintoxicación.

Así que si usted quiere ayudar a su voluntad, **no le dé ninguna ventaja a la nicotina**. Si durante esos días de lucha contra el tabaco usted frecuenta lugares donde se fuma y bebe, no podrá resistir el deseo de fumar.



Terapia de grupo

Le proponemos llevar una vida diferente. Póngase de acuerdo con varios amigos que hayan decidido como usted dejar de fumar, para fortalecer su voluntad. La **terapia de grupo** es muy importante.

¡No haga promesas!

Evite hacer promesas. **No diga: «Ya no fumaré más»**, pues, si usted recae, su fuerza de voluntad sufrirá un duro golpe y se desanimará perdiendo la capacidad para superar el hábito.

Si vuelve a consumir algún cigarrillo no se desanime. Puede perder una batalla pero decida ganar la guerra. ¡Vale la pena!



Refuerce su decisión

Utilice el poder y la capacidad que tiene su mente para dominar su cuerpo, y **repítase** frases como: «**¡He decidido dejar de fumar!**» «**¡No me dejaré dominar!**» «**¡Si quiero, puedo!**» «**Gracias, ¡no fumo!**» «**¡He decidido tener buena salud y ayudar a que los que me rodean también la tengan!**» «**¡Soy más fuerte que el tabaco!**».

Terapia a través de la oración

El Premio Nobel de Medicina Alexis Carrel dijo: «La oración es el mayor poder que está a disposición del hombre.»

Si las ansias por el tabaco fueran irresistibles y usted cree en el auxilio divino, recurra a la oración, pues esta ha sido siempre el secreto del éxito de gran número de personas.

¿CUÁNTO TIEMPO DURA EL TRATAMIENTO?

Está demostrado que con una semana el cuerpo comienza a desintoxicarse y la fuerza de voluntad es más fuerte y, por tanto, el deseo de fumar es menor. En una semana, el fumador comienza a dominar la situación y su propio cuerpo.

Pero no se crea invulnerable: usted es sensible al tabaco y lo seguirá siendo durante meses.

Quienes hayan fumado durante más años se encontrarán más intoxicados. Para ellos, el proceso de desintoxicación será un poco más prolongado; aconsejamos, pues, que continúen durante varias semanas con los procesos de desintoxicación ya mencionados:

- Beber abundante cantidad de líquido (preferiblemente agua) a lo largo del día.



- Baños o duchas de agua tibia, y fricciones de agua fría.
- Comidas ligeras y naturales que eviten el deseo de fumar.
- Ejercicio físico y respiraciones profundas que oxigenen nuestro cerebro, nuestras células, y refuercen nuestra voluntad y capacidad de decisión.

No olvide los tratamientos aquí expuestos, pues no solo lo ayudarán en el proceso de desintoxicación, sino que además le permitirán evitar

otras enfermedades y llevar un estilo de vida más sano y natural: algo siempre beneficioso.

¡ÁNIMO!

Este método es el único que, si se sigue fielmente, consigue que el fumador:

RECOMENDACIONES A SEGUIR CADA DÍA

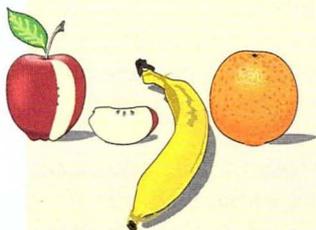


LO PRIMERO AL LEVANTARSE

- Ponga en acción inmediatamente su fuerza de voluntad: «Me propongo no fumar hoy.»
- Beba lentamente dos vasos de agua o limonada.
- Tome una ducha caliente, vaya disminuyendo la temperatura hasta que el agua sea tibia.
- Aplíquese fricciones de agua fría: Mediante un guante de aseo o masaje, humedecido en agua fría, frótese enérgicamente la piel hasta que enrojezca. El primer día empiece por los brazos, y los siguientes frótese otras partes del cuerpo.

DESAYUNO

- Consuma fruta fresca en abundancia, preferiblemente manzanas, naranjas y plátanos. Sobre todo tome mucho zumo de frutas, también puede tomar tostadas y cereales.
 - Nada de café ni de té. Reemplácelos por infusiones de hierbas o cereales.
 - Si le es posible, tras desayunar, haga ejercicio (vaya caminando al trabajo...) y efectúe respiraciones profundas.
- No olvide beber agua durante la mañana.



SU COMIDA DEL MEDIODÍA

- Evite la carne con especias o condimentos, los fritos, el alcohol, el café.
- Un estómago demasiado lleno debilita la fuerza de voluntad; opte por una buena ensalada, un plato de verduras y hortalizas (judías o frijoles verdes con patatas, espinacas y arroz...) y fruta fresca.
- Salga al aire libre y camine.



A MEDIA TARDE

- Si tiene a alguna persona amiga que también está dejando el tabaco, telefonéela o vaya a verla.
- ¿Está usted tomando suficiente líquido? Beba agua o limonada.
- ¡No se desanime! Haga uso de su voluntad.



LA CENA... ¡VIGÍLELA!

- Usted ya conoce los alimentos que estimularán sus deseos de fumar: café, fritos, alimentos condimentados, etcétera. Deje que su buen juicio haga esta noche una selección apropiada de alimentos y que estos sean leves (queso fresco y membrillo, ensalada, yogur con cereales, fruta del tiempo...).

ANTES

DE ACOSTARSE

- Refuerce su decisión: «He decidido dejar de fumar.»
- Inmediatamente después de cenar procure dar un paseo al aire libre y haga ejercicio hasta sudar.
- Tome un buen baño o ducha y repita las fricciones de agua fría.
- No deje vagar su mente. Evite la televisión y todo tipo de ambiente donde haya fumadores. El ocio puede vencerlo.
- Si usted cree en el auxilio divino, suplique fuerzas para vencer este hábito.
- Acuéstese temprano.



SI USTED HA VUELTO A FUMAR OTRA VEZ...

- Naturalmente esto le ha hecho retroceder. Pero, ¿aprendió usted a caminar en un día? Por supuesto que no... Usted se cayó pero se levantó inmediatamente y probó una y otra vez. ¡Es importante que venza usted ahora!



1. **Desintoxique** su organismo de **nicotina**, que es la que crea el hábito físico, la dependencia del tabaco.
2. **Refuerce** su **voluntad**, porque es él mismo el que va a vencer el tabaco, sin sustitutos.
3. Consiga desintoxicarse de la nicotina, a través del **agua** y la **alimentación adecuada**, y además **rebaje** el **deseo** de fumar y **limpie** su **sangre**.
4. Consiga **oxigenar** su **cerebro** por medio del **ejercicio físico** y la **respiración**.

En suma, los esfuerzos de este método están destinados a destruir las raíces biológicas, psicológicas y sociológicas del hábito, y a sustituirlo por prácticas sanas que propenden al bienestar del individuo.

¡Ánimo! Más del 80% de los fumadores que han practicado este método, experimentado en los cinco continentes, han abandonado el tabaco sin medicamentos ni "muletillas". Estamos seguros de que usted también lo conseguirá.



Me gustaría saber si el tabaco en cigarrillos puros o en pipa es tan peligroso como el de los cigarrillos, y si los cigarrillos *light* son menos perjudiciales para la salud.

Muchas personas fuman cigarrillos bajos en nicotina y alquitranes pensando que son menos perjudiciales para la salud. Sin embargo, las investigaciones han probado que la mayoría de los fumadores de este tipo de tabaco crean mecanismos de compensación para mantener el nivel de nicotina en su organismo, entre otros: fumar más cantidad, inhalar más profundamente, aumentar el número de caladas... En suma, el total ingerido viene a ser igual que el consumo de un cigarrillo normal.

De la misma forma, frente a la opinión muy extendida entre los fumadores de que los cigarrillos puros y la pipa no son dañinos,

la OMS (Organización Mundial de la Salud) hace la siguiente observación:

«Cuatro cigarrillos puros o cuatro pipas bien cargadas de tabaco contienen tantas sustancias tóxicas como diez cigarrillos.» Es verdad que en el caso de los cigarrillos, además del problema del tabaco, hay que añadir la combustión del papel. Pero no nos dejemos engañar, el gran problema es el tabaco, no importa cómo se fume. No hay excusas para fumar.

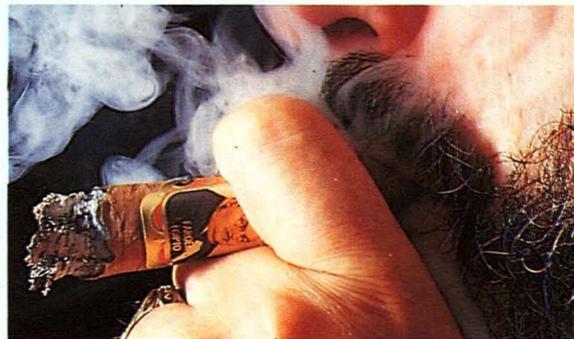


Foto: Ruas



Foto: A. Tejfel

He oído decir que el tabaco disminuye la capacidad sexual. ¿Es cierto? ¿Por qué?

¿Es cierto? Sí. El tabaco, así como el alcohol y otras drogas (barbitúricos, anfetaminas, tranquilizantes mayores, relajantes musculares, antidepressivos, hipotensores...) actúan en el mecanismo de la sexualidad humana causando la conocida impotencia sexual (incapacidad para lograr o conservar la erección).

¿Por qué? Es un hecho comprobado que la carencia de vitamina E se asocia con una debilidad en las funciones sexuales. Esta vitamina cumple importantes funciones en el desarrollo genital: maduración de los testículos, estimulación de las funciones del ovario, y formación de la placenta. La nicotina del tabaco interfiere directamente la función de la vitamina E. Y si se acentúa su carencia en la edad adulta, se produce una degeneración precoz del epitelio germinal de los testículos, en el que se generan los espermatozoides.

Se ha comprobado que la administración de nicotina a animales de laboratorio disminuye su capacidad de repro-

ducción. Se ha podido asimismo observar microscópicamente cómo la movilidad de los espermatozoides disminuye mientras el sujeto está fumando, aumentando cuando cesa la acción del humo del tabaco.

Además de todo esto, la nicotina, como tóxico que es para las neuronas, afecta a los centros nerviosos del sistema parasimpático situados en la parte inferior de la médula espinal, de los que depende el complejo mecanismo de la erección. Por otra parte, el monóxido de carbono contenido en el humo del tabaco, inhibe la producción de la testosterona, que es la hormona sexual masculina.

En la mujer el tabaco produce un riesgo de infertilidad, como se puede ver en la página 14 de esta revista.

Si usted es fumador o fumadora, y quiere comprobar su rendimiento sexual, decida dejar de fumar, junto con su pareja, y se sorprenderá de los resultados.

Si se encuentra entre los que han conseguido dejar este hábito, o entre los que nunca han fumado, usted tiene un motivo más para alegrarse: Su capacidad sexual, como mínimo, no está mermada por el tabaco, y puede disfrutar junto con su pareja de unas relaciones íntimas satisfactorias.

CURSOS POR CORRESPONDENCIA

La Voz DE LA Esperanza

La Voz de la Esperanza es un organismo internacional, orientado a mejorar las relaciones personales, sociales y culturales. Solicite, sin compromiso alguno por su parte, uno de estos cursos gratuitos:



Buena Salud
(10 lecciones)



Hogar Feliz
(10 lecciones)



La Biblia Habla
(25 lecciones)

LA VOZ DE LA ESPERANZA
Apartado 3.201 - 28080 Madrid

Un equipo de profesionales, psicólogos, educadores, médicos y teólogos, está dispuesto a responder sus preguntas.

Puede dirigir sus preguntas y comentarios a:
SALUD 4, Editorial Safeliz, Aravaca 8, 28040 Madrid.
fax 915 33 16 85; e-mail: revstas@safeliz.com

La revista que presenta la salud integral en cuatro dimensiones: física, mental, social y espiritual

BENEFÍCIENSE SUSCRIBIENDO A SUS AMIGOS Y FAMILIARES

Por cada suscripción nueva a la revista **SALUD 4** que nos envíe usted, recibirá el beneficio de un excelente libro sobre educación y salud para la familia




editorial safeliz

Aravaca, 8
28040 Madrid - España
fax: 915 33 16 85
e-mail: revistas@safeliz.com

SALUD

Un equipo de **médicos, psicólogos y educadores**, ofrecen a través de las páginas de **SALUD 4** un programa de **salud integral** que le proporcionará a usted un estado de completo bienestar **físico, mental, social y espiritual**.

La revista **SALUD 4** se publica trimestralmente con un contenido dedicado a las cuatro dimensiones de la salud.

- Salud **física**: ejercicio físico, alimentación, consejos médicos...
- Salud **mental**: control del estrés, depresiones, higiene mental...
- Salud **social**: educación, problemas familiares y su solución...
- Salud **espiritual**: principios éticos y morales, estilo de vida...

«La salud es un estado de completo bienestar... y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.»
(Organización Mundial de la Salud)

DESEO BENEFICIARME DE ESTA PROMOCIÓN ESPECIAL suscribiéndome a la revista trimestral **SALUD 4** por el **precio especial de 1.400 pesetas anuales (1998)**

Elijo pagar por: Cheque Giro postal Domiciliación bancaria
(todo a nombre de **editorial safeliz**)

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ Nº: _____
CALLE / PZA.: _____ PROVINCIA: _____
C.P.: _____ POBLACIÓN: _____

DOMICILIACIÓN BANCARIA: Tomen nota de que hasta nuevo aviso, deberán adeudar en mi cuenta con esta Entidad, los recibos que les serán presentados para su cobro por **editorial safeliz**.

BANCO / CAJA: _____ SUCURSAL _____
CALLE / PZA.: _____ Nº: _____
C.P.: _____ POBLACIÓN: _____ PROVINCIA: _____

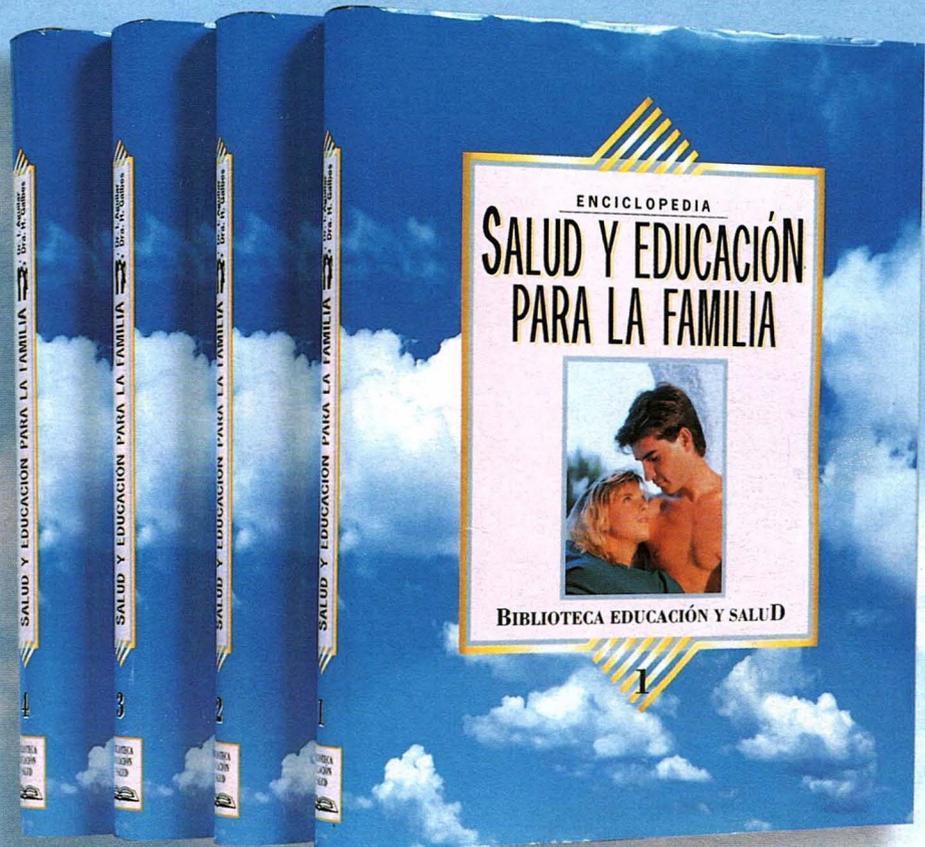
CÓDIGO DE LA CUENTA: _____ Entidad _____ Oficina _____ D.C. _____ Número de la cuenta _____ Firma _____

ENCICLOPEDIA

SALUD Y EDUCACION PARA LA FAMILIA

Una enciclopedia médico-educativa para toda la familia

- Más de 400 enfermedades con su tratamiento natural, farmacológico y/o quirúrgico.
- Multitud de consejos en materia educativa, para hijos, padres y abuelos.
- Orientación práctica de médicos, psicólogos y educadores, que ayudan a conservar y mejorar la salud en todas sus dimensiones.



PLAN GENERAL DE LA OBRA

- 1. EL HOMBRE:** El primer tratado de andrología al alcance de todos los públicos: la formación del hombre, anatomía y fisiología sexual masculina, prevención y tratamiento de los padecimientos propios del varón.
- 2. LA MUJER:** la formación de la mujer, anatomía y fisiología sexual femenina, prevención y tratamiento de los padecimientos propios de la mujer.
- 3. LA SEXUALIDAD:** psicosexualidad, atracción mutua y enamoramiento, el erotismo en la primera y la tercera edad, trastornos de la sexualidad, las ETS, el sida, métodos anticonceptivos, los conflictos conyugales y su solución.
- 4. LA FUNCIÓN MATERNAL:** fundamentos de una descendencia sana, el embarazo y sus trastornos, la alimentación de la embarazada, preparación para el parto, el parto y sus complicaciones.
- 5. EL NIÑO:** alimentación, desarrollo físico y psíquico hasta la adolescencia, más de 200 enfermedades infantiles descritas, minusvalías psíquicas y físicas, la educación de los hijos, el juego y los juguetes, la educación sexual.

FICHA TÉCNICA

Autores: Dr. Isidro Aguilar - Dra. Herminia Galbes, con el asesoramiento y colaboración de 20 acreditados médicos, psicólogos y educadores

Prologuistas: Dr. Ronald K. Noltze (Berlín, Alemania), Dr. Regis Pouget (Montpellier, Francia)

Tomos: 4

Páginas: 1.540

Tamaño: 22 x 29 cm

Encuadernación de lujo con estampaciones en oro y sobrecubierta a todo color

Solicite hoy mismo información a
EDITORIAL SAFELIZ
Aravaca, 8 - 28040 Madrid
tel: 915 33 42 38
fax: 915 33 16 85
e-mail: admin@safeliz.com

