

Toda persona que decida ir hacia la excelencia, debe esforzarse por alcanzar un propósito noble y digno, comprendiendo el valor que tiene su cuerpo y la importancia de cuidarlo. Debe, por lo tanto, enfrentar y derrotar a uno de los más grandes enemigos de la humanidad: el cigarrillo, cuya combustión genera aproximadamente 400 sustancias químicas, de las cuales, 43 tienen un efecto cancerígeno.

Los principales compuestos y sus efectos nocivos, en el organismo, son los siguientes:

- **Arsénico:** Envenena el organismo
- **Alquitrán:** Forma en los pulmones el ingrediente que contribuye a generar el cáncer
- **Nicotina:** Aumenta el ritmo cardiaco. Es droga adictiva
- **Amoniaco:** Quema la nariz y la garganta
- **Monóxido de carbono:** Gas venenoso
- **Gases irritantes:** Afectan al aparato respiratorio.



El fumar es responsable del **90% de los cánceres al pulmón**, del 30% de todos los cánceres, de más del 80% de los casos de bronquitis crónicas y enfisemas pulmonares, así como del 20% de las enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares. El hábito de fumar en mujeres gestantes, es causa de abortos, partos prematuros y bajo peso del niño al nacer.

Además, los fumadores adictos, presentan también efectos psicológicos como son: pérdida de la memoria, intranquilidad, inseguridad y perturbación.

Por todas estas razones, e aquí algunas recomendaciones

- Lo más importante es aceptar que fumar es uno de los peores hábitos que se pueda tener.
- Concientizarnos del daño a nuestro organismo y visualizar a futuro, las consecuencias.
- Exigir a nuestros amigos FUMADORES que no fumen cerca de nosotros.
- No aceptar cuando nos ofrezcan un cigarrillo.
- Hacer un cálculo del presupuesto que se gasta en cigarrillos
- Socializar con gente no fumadora
- Hacer que se respete la **Ley Nº 28705** en relación a la prevención y control de los riesgos del consumo del tabaco, el cual incluye la prohibición de fumar en lugares públicos y privados dedicados a la salud, **educación**, dependencias públicas así como en los medios de transporte público.



¡Recuerda; fumar es dañino para la salud, el humo daña también a los no fumadores!