

¿QUÉ DAÑOS PROVOCA EL TABACO?

Hablaremos no sólo de los problemas que ocasiona para la vida normal y deportiva, sino también de cómo tratar de dejarlo y de las ventajas y mejoras que consigues si logras apartarte de él definitivamente.

Cada cigarrillo posee entre 7 y 20 mg. de alquitrán y produce 80 cm³ de monóxido de carbono que reduce en un 10% la capacidad de transporte de oxígeno sanguíneo. Cuanto mayor es el número de cigarrillos y más prolongado es el tiempo de fumador, mayor será el daño de la salud. Y lejos de creer que la pipa no supone riesgos, los puros y la pipa son igualmente perjudiciales.

El cigarrillo, además, contiene otros tóxicos: amoníaco, alcohol metílico, ácido clorhídrico, furfural, aldehídos, arsénico y polonio radioactivo. La combustión del tabaco genera la formación de los llamados "radicales libres" que al combinarse con los tejidos con los que toman contacto los lesionan.

Uno de los mayores riesgos son las enfermedades cardíacas. Los ataques cardíacos son 3 veces más comunes en fumadores y en el caso de quienes fuman más de un atado diario el riesgo es 5 veces mayor. La posibilidad de morir precozmente por una enfermedad del corazón resulta entre un 26% y 90% más alto en los fumadores. Además, el tabaquismo es conocido como un factor principal de la arteriosclerosis, enfermedad que obstaculiza la circulación sanguínea y la nutrición de los tejidos de cualquier órgano o miembro.

Cada cigarrillo posee entre 7 y 20 mg. de alquitrán y produce 80 cm³ de monóxido de carbono que reduce en un 10% la capacidad de transporte de oxígeno sanguíneo. Cuanto mayor es el número de cigarrillos y más prolongado es el tiempo de fumador, mayor será el daño de la salud. Y lejos de creer que la pipa no supone riesgos, los puros y la pipa son igualmente perjudiciales.

El cigarrillo, además, contiene otros tóxicos: amoníaco, alcohol metílico, ácido clorhídrico, furfural, aldehídos, arsénico y polonio radioactivo. La combustión del tabaco genera la formación de los llamados "radicales libres" que al combinarse con los tejidos con los que toman contacto los lesionan.

Uno de los mayores riesgos son las enfermedades cardíacas. Los ataques cardíacos son 3 veces más comunes en fumadores y en el caso de quienes fuman más de un atado diario el riesgo es 5 veces mayor. La posibilidad de morir precozmente por una enfermedad del corazón resulta entre un 26% y 90% más alto en los fumadores. Además, el tabaquismo es conocido como un factor principal de la arteriosclerosis, enfermedad que obstaculiza la circulación sanguínea y la nutrición de los tejidos de cualquier órgano o miembro.

