



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Miércoles, 1. abril 2020

DEJA DE FUMAR AHORA

¿Por qué? Existen muy buenas razones para dejar de fumar, pero en el contexto de la actual situación corona hay una razón más, debido a que los fumadores automáticamente pertenecen al grupo de riesgo. No sólo son los más propensos a caer enfermos por el coronavirus, sino que también es altamente probable que el curso de la enfermedad sea más severo, sin importar la edad.

Es indiscutible que el fumar en general fomenta las enfermedades respiratorias y también debilita al sistema inmunológico. Un estudio¹ publicado en el 2019 demostró que los fumadores que sufren de influenza estacional es más probable que sean hospitalizados que los no fumadores y también es más probable que sean transferidos a cuidados intensivos.

En el caso del coronavirus, por ahora se sabe que en la mayoría de los casos el curso de la enfermedad es usualmente leve. Sin embargo, en los grupos de riesgo—los ancianos, las personas con condiciones preexistentes, los fumadores—la enfermedad puede convertirse en una amenaza mortal si ésta ataca los pulmones y requiere un tratamiento médico intensivo con ventilación. Los primeros estudios chinos en febrero del 2020 demuestran que había más fumadores entre los pacientes corona con enfermedad severa que entre los pacientes que sólo estaban afectados en forma leve por la enfermedad.² Fumar daña, entre otras cosas, los cilios de los pulmones, que son los responsables de limpiarlos. Además, muchos fumadores tienen inflamación crónica del tracto respiratorio. Es claro que bajo tales condiciones, el coronavirus también tiene mayores facilidades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) también ha señalado que el acto de fumar en sí mismo es un factor de riesgo para contraer el coronavirus³, debido a que los dedos (y posiblemente los cigarrillos ya contaminados) entran en contacto con los labios, facilitando la trasmisión del virus de manos a boca. Esto es aún más cierto en el caso de las pipas de agua para fumar (narguiles), donde varias personas a menudo

comparten una boquilla.

Por cierto, fumar cigarrillos electrónicos no es un alternativa. Aparte del hecho de que aquí, también, la transmisión del virus por las boquillas de los cigarrillos electrónicos, es posible, existe por ahora más que suficientes pruebas de que fumar cigarrillos electrónicos daña los pulmones. ¿Quizás recuerdes la epidemia de enfermedad pulmonar severa en los Estados Unidos el año pasado? Hasta febrero del 2020, más de 2.800 personas habían sido hospitalizadas allí, 68 personas (la mayoría jóvenes) han muerto hasta entonces.⁴ Todos ellos tenían en común el consumo de cigarrillos electrónicos.

La única alternativa para fumar —para cualquier tipo de fumar— es no fumar. Nuestro cuerpo se recupera muy rápidamente. Ya en 24 horas después de dejar de fumar el riesgo de ataque cardíaco empieza a disminuir, después de dos semanas, las funciones del pulmón empiezan a incrementarse nuevamente. Por lo tanto, el mejor momento para dejar de fumar es ahora mismo. ¿Quizás sientas que el momento es inconveniente porque te encuentras en la actual situación de estrés y tienes la impresión de que el fumar te produce alguna relajación? Por otro lado, muchos factores que de otro modo harían más difícil el dejar de fumar han desaparecido. La visita a restaurantes, bares o fiestas no es posible para la mayoría de la gente en el momento actual. Los contactos sociales son limitados, una comida con amigos o conocidos, una fiesta de café (coffe party), una cerveza en el bar después del trabajo—todas estas ocasiones que a menudo tientan a las personas a fumar—ya no son posibles. Puesto que no se te permite o no debes salir de tu casa o apartamento, es más difícil comprar cigarrillos. Si trabajas en casa, ahora estás expuesto a muchos menos estímulos y publicidad que de otra manera te animarían a fumar. Y tú puedes, si el ansia de nicotina te persigue, asegurarte de hacer algo bueno dentro de tus propias cuatro paredes.

Cocina algo saludable para ti mismo (durante un tiempo, evita las plantas de la familia hierba mora (nightshade) tales como papas, tomates, berenjenas o pimientos, ya que están relacionadas con la planta del tabaco), evita el alcohol, toma abundante agua con un poco de sal del mar o de roca. Escucha buena música, ventila bien la casa, lava las cortinas. Si puedes, haz ejercicio regularmente al aire libre y haz ejercicios de respiración para fortalecer tus pulmones.



Si varias personas fuman en tu hogar, ayúdense unas a otras dejando ahora de fumar de una vez por todas. Sé fuerte cuando la otra persona tiene un momento de debilidad y ayúdalo(a) a superarlo. Él o ella seguramente estará feliz de devolverte el favor si te encuentras en una situación difícil.

Te deseamos total éxito, ¡permanece saludable!

Fuentes:

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30789425>

2 <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762130>

3 <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>

4 https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#latest-information

Publicado el Miércoles, 1. abril 2020 en las categorías [Coronavirus](#), [Salud](#), [Fumar](#)

<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/04/deja-de-fumar-ahora/>