



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!

World Headquarters ♦ PO Drawer 16900 ♦ Washington, DC 20041, USA ☎ Tel: +1(703)681-1408 ✉ E-mail: WFNSHQ@NWC.global ♦ www.NATURALSCIENCE.org

Headquarters for Europe ♦ PO Box ♦ CH-6000 Lucerne 7, Switzerland ☎ Tel: +41(41)798-0398 ✉ E-mail: EU-HQ@NATURALSCIENCE.org



Lunes, 30. mayo 2022

Día Mundial Sin Tabaco 2022 – ¡Deje de fumar hoy!

En primer lugar, las buenas noticias: entre el 2007 y el 2019, el número de fumadores adultos ha disminuido constantemente. Sin embargo, 1.300 millones de personas en todo el mundo todavía consumen tabaco en la actualidad (de los cuales 1.100 millones son fumadores, y otros 200 millones recurren a otros productos del tabaco). Cinco empresas dominan el 80 por ciento del mercado. Si bien están promocionando productos de tabaco cada vez más nuevos, como los cigarrillos electrónicos o los calentadores de tabaco en los países industrializados, los cigarrillos continúan siendo publicitados de manera agresiva en las partes más pobres del mundo. Como resultado, el consumo de tabaco crece en forma constante, particularmente en Asia, África y la región del Mediterráneo oriental. De hecho, los cigarrillos convencionales todavía representan el 90 por ciento de la cuota de mercado.

Un motivo de preocupación es que el consumo de tabaco por parte de los jóvenes está muy extendido y está aumentando considerablemente en algunos países. Éste es el caso en 63 de los 135 países en los que se hizo encuesta y se debe en gran parte a los

nuevos productos de tabaco, a menudo con sabor, como los cigarrillos electrónicos y el snus (bolsas de nicotina). A nivel mundial, alrededor de 50 millones de niñas y niños de entre 13 y 15 años consumen tabaco de alguna forma.



Con 8.670.000 muertes causadas en todo el mundo cada año (cifras del 2019), el consumo de tabaco y el fumar cigarrillos en particular siguen siendo una enorme amenaza para la salud, generando US\$2 billones en costos médicos cada año.

Por lo tanto, la mejor prevención sigue siendo no empezar a fumar en primer lugar. Y nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. El cuerpo inmediatamente comienza a regenerarse; a los veinte minutos, la presión arterial y el ritmo cardíaco bajan, y después de doce horas, el contenido de monóxido de carbono en la sangre se ha normalizado. Cada cigarrillo que no se fuma es una pequeña victoria y un paso en la dirección correcta. Como lo muestran las cifras, la mayoría de los fumadores quiere deshacerse de su vicio, pero sólo una proporción relativamente pequeña pone en práctica esta determinación.



Anímese hoy y absténgase del próximo cigarrillo, y luego del siguiente, y del siguiente.... Los siguientes consejos pueden ser útiles:

- Puede sonar a algo trillado, pero el dicho “Querer es poder” es especialmente cierto a la hora de dejar de fumar. No hay nada que temer aquí; realmente se debe querer dejar de fumar. Un lánguido “Bueno, lo intentaré” no funcionará. Si no quiere dejarlo, olvídelo. Pero pregúntese por qué usted quiere seguir consumiendo un producto que tiene un cincuenta por ciento de posibilidades de matarlo.

- ¡La presión social es útil! Pídale a los que lo rodean (compañeros de trabajo, familiares, amigos, cónyuge...) que sean comprensivos pero estrictos con usted.
- Muchos adictos tienden a verse a sí mismos como víctimas. (Si ha estado pensando “Yo no”, ¡lo más probable es que esto se refiera a usted!) Trate de averiguar por qué es así. Hoy tiene la oportunidad de convertirse en el dueño de su propio destino.
- ¿Conoce a Beppo, el barrendero, del libro “Momo” de Michael Ende? Le explica a Momo cómo superar un problema aparentemente insuperable: “Nunca debes pensar en todo el camino a la vez, ¿entiendes? Siempre debes pensar en el próximo paso, en el próximo respiro (...) De repente te das cuenta de que paso a paso has hecho todo el camino.” Tiene que hacer lo mismo para dejar de fumar. No piense que está dejando de fumar ahora. Sólo piense en no fumar el próximo cigarrillo o no fumar un cigarrillo esta mañana, por ejemplo. Y luego se encarga de volver a no fumar el siguiente o tampoco fumar uno por la tarde. Paso a paso, cigarrillo no fumado a cigarro no fumado irá acercándose a su objetivo.
- Sólo se necesitan unas pocas semanas para que un comportamiento se convierta en un hábito permanente. ¿En cuánto tiempo ha ocurrido su caso con respecto al tabaco? Tenga en cuenta que ha “incorporado” el hábito de fumar en su vida de manera que le resulta natural. Así que sea paciente consigo mismo, si le lleva tiempo dejar el hábito. Y averigüe dónde están sus traspiés. ¿En qué ocasión suele fumar? ¿Después del café, mientras espera el tren o el autobús, después del sexo, después de una buena comida, cuando está estresado...? En estos momentos usted es vulnerable. Trate de evitar estas situaciones tanto como sea posible. Encuentre una actividad sustituta (¡saludable!): Escuche música, mordisquee una zanahoria, lea un buen libro, chupe una hoja de menta...
- “¡Vaya, lo hice de nuevo...!” – Entonces pasó después de todo, ¿se fumó un cigarrillo otra vez? No se preocupe. Cada recaída es una oportunidad para que se conozca mejor a sí mismo y a sus debilidades (¡y fortalezas!). La experiencia demuestra que la mayoría de los fumadores necesitan seis o siete intentos antes de finalmente tener éxito en dejar de fumar. No se rinda, aunque le vuelva a pasar muchas veces. Un niño que está aprendiendo a caminar y se cae una y otra vez no decide pasar el resto de su vida gateando, ¿o sí? Inténtelo desde el principio, paso a paso.
- Reconozca que puede necesitar ayuda en el mejor de los casos. Las agujas permanentes de acupuntura en la oreja hacen maravillas en muchas personas, a otras les ayudan métodos como las TLE (Técnicas de Liberación Emocional).

- El tabaco es una planta de las solanáceas. Debido a los ingredientes similares, debe asegurarse de no consumir otras plantas de las solanáceas en el primer período. Por tanto, evite las patatas, los pimientos, las berenjenas o incluso los tomates (y los productos elaborados con ellos). El alcohol también puede provocar una recaída.

El mejor momento para empezar a cambiar hacia la excelencia es ahora mismo. Usted puede hacerlo.

Fuentes:

Las cifras provienen de The Tobacco Atlas, 7a edición, publicado el 18 de mayo de 2022:

www.tobaccoatlas.org

Publicado el Lunes, 30. mayo 2022 en las categorías [Salud](#), [Fumar](#)

<https://www.naturalscience.org/es/news/2022/05/dia-mundial-sin-tabaco-2022-deje-de-fumar-hoy/>