



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



Jueves, 1. junio 2023

Reflexión y hechos sobre el Día Mundial Sin Tabaco 2023

El Día Mundial Sin Tabaco, proclamado por la OMS, se lleva a cabo el 31 de mayo. Antes de tratar con hechos en parte alarmantes y en parte encantadores sobre esto, nos gustaría ampliar el enfoque y considerar la respiración.

Al igual que ocurre con el latido del corazón, lo especial de la respiración es que, vista desde fuera, simplemente “funciona”, el corazón late, sin que tengamos que hacer un esfuerzo deliberado y consciente. Es lo mismo con la respiración. Ambos son absolutamente esenciales para nuestra supervivencia – sin el corazón latiendo y sin nosotros respirando, no nos mantenemos vivos.



Incluso las personas, que no tienen afinidad con lo espiritual, notan que hay una diferencia si estoy sin aliento en el sótano de un edificio con aire artificialmente suministrado, o si estoy respirando aire puro durante un paseo por el bosque. La importancia médica de la respiración y los ejercicios respiratorios es indiscutible; es ampliamente conocido que, cuando se hace

correctamente, puede tener un efecto calmante y curativo.

Además de los aspectos físicos y psicológicos, la respiración también tiene un significado espiritual muy importante y un componente que trasciende estos aspectos. Se encuentra en todas las culturas y religiones del mundo con nombres correspondientemente diferentes, como por ejemplo, «Pranha» (budismo), «Chi» (entre otros, taoísmo, filosofía china), «Atman» (hinduismo), «Ruach» (judaísmo) o «Ruh». ” (islámismo). Respirar no solo nos conecta con nuestro entorno, sino que también permite una conexión profunda con todo lo que tiene vida.

Por lo tanto, es lógico suponer que fumar y también vapear, es decir alimentar el aliento con toxinas, no sólo tiene efectos físicos negativos masivos, sino que también limita el desarrollo mental. Si consideramos que el modelo de negocio de la industria del tabaco en este sentido es volver adicta a la gente, y así asegurar las ventas de estos productos altamente perjudiciales para el futuro, es obvio suponer que además de la adicción y la consiguiente pérdida de libertad – cadenas de adicción, como dice el refrán, también se compromete un mayor desarrollo en el nivel espiritual. En otras palabras, la adicción no sólo tiene lugar a nivel físico, sino que tiene una dimensión psicológica y espiritual. La dificultad para salir de la adicción no está en el nivel físico, la adicción puramente física, ya sea fumar o la adicción a la heroína, por ejemplo, termina después de unos 14 días. Es el aspecto inmaterial de la adicción lo que nos impulsa a retomar un comportamiento que ya no queremos porque es dañino y, en última instancia, a menudo fatal. El único propósito de esta adicción es permitir que la industria del tabaco y el vaporizador obtenga miles de millones en ganancias con nuestro dinero. El enfoque actual de la sociedad se centra principalmente en los jóvenes y el vapeo, es decir; cigarrillos electrónicos.

Los cigarrillos electrónicos están ganando popularidad constantemente porque muchas personas todavía creen que son la alternativa más saludable a fumar tabaco. Pero después de que muchas autoridades y gobiernos afirmaran esto al principio, ahora hay más y más datos que prueban que los cigarrillos electrónicos son tan dañinos como los cigarrillos de tabaco.

Algunos datos de los estudios más recientes:¹⁾

- Vapear causa aún más daño al ADN en la boca que los cigarrillos convencionales. Las cápsulas de sabor dulce (en su mayoría cigarrillos electrónicos de un solo uso) son particularmente dañinas, especialmente aquellas con los populares sabores de frutas y de menta.

- Vapear desencadena cambios casi inmediatos a nivel celular. Vapear tiene efectos negativos inmediatos en varios sistemas de órganos, como el cerebro, los pulmones, el corazón y el colon. Los efectos también son especialmente notables en las células endoteliales, y estos son los mismos cambios que se pueden observar en el desarrollo de las enfermedades del corazón.
- En muchos lugares, se permite el vapeo incluso donde está prohibido fumar porque se ha afirmado que el vapeo no es dañino para los transeúntes. Esto es falso. Los datos muestran que las personas que están cerca de los vapeadores tienen niveles de cotinina (una medida de la cantidad de nicotina absorbida por el cuerpo) similares a las personas expuestas al humo del tabaco convencional. Además, las personas que están cerca de los vapeadores también tienen más síntomas parecidos a la bronquitis y dificultad para respirar. Por lo tanto, los peligros del vapeo de segunda mano son tan grandes como los del tabaquismo de segunda mano.

Desafortunadamente, los cigarrillos electrónicos de colores brillantes y sabores («de un solo uso») son muy populares, especialmente entre los jóvenes. En Suiza, por ejemplo, las cifras de ventas aumentaron un 30% cada mes en la primera mitad de 2022, principalmente debido al aumento del consumo entre los jóvenes.²⁾

Mientras tanto, el 25% de los jóvenes de 15 años y el 10% de los jóvenes de 13 años en Suiza

consumen cigarrillos electrónicos al menos una vez al mes. Esto significa que el consumo de alternativas a los cigarrillos se ha triplicado desde 2018, y el vapeo es cada vez más popular, especialmente entre las mujeres adolescentes. El uso de tabaco oral (snus) también está aumentando considerablemente entre los jóvenes, y la cantidad de usuarios se duplicó desde 2018.³⁾

Esta tendencia se puede observar en todo el mundo, especialmente en los países occidentales industrializados. En Alemania, por ejemplo, la tasa de tabaquismo entre los jóvenes de 14 a 17 años casi se duplicó en 2022. Dado que la mayoría de los fumadores se vuelven adictos cuando son adolescentes y la mayoría de los vapeadores son usuarios duales, es decir, usan tanto cigarrillos de tabaco como vaporizadores, la evolución es muy preocupante, ya que está creciendo una nueva generación de fumadores.⁴⁾



En este sentido, las regulaciones legales estrictas como las introducidas en Nueva Zelanda son muy bienvenidas. Para finales de 2023, los jóvenes menores de 14 años ya no podrán comprar productos de tabaco legalmente, y luego la edad se aumentará cada año para que las generaciones más jóvenes nunca tengan acceso legal a los productos del tabaco.⁵⁾ En Australia, el vapeo se prohibirá por completo en el futuro. El vapeo sólo se permitirá como una opción para dejar de fumar y sólo con receta médica.⁶⁾

Es al menos tan importante como las normas legales y especialmente la protección de los jóvenes para garantizar que los jóvenes no comiencen a fumar en primer lugar. Expertos en salud pública de la Universidad de Ciencias Aplicadas de Zúrich hablan sobre la presión por rendir, las múltiples crisis, el alto estrés psicológico y la presencia constante de los teléfonos inteligentes y las redes sociales, entre otras cosas, que están causando problemas a los jóvenes de hoy. La nicotina – la droga que al mismo tiempo calma y agita, aparece a menudo como un escape atractivo y fácil. La sociedad debe asegurarse de que los jóvenes estén en “mejor forma” mental, dicen los expertos. Y los propios jóvenes entrevistados dicen que sería bueno mostrarles alternativas sobre cómo enfrentar situaciones difíciles.⁷⁾



En otras palabras, los adolescentes necesitan otras estrategias para lograr que sus cuerpos liberen hormonas de la felicidad como la serotonina y la dopamina, que es lo que hace la sustancia adictiva de la nicotina en el cerebro cuando se acopla a los receptores del centro de recompensa. De hecho, esto solo es cierto para los adultos fumadores. Un estilo de vida saludable, que incluya suficiente ejercicio

(deportes) y una dieta saludable, es una buena base. Los jóvenes necesitan modelos a seguir y perspectivas, así como orientación sobre cómo lidiar con las muchas demandas que se les imponen.

Los estudios demuestran que el entrenamiento con atención plena, por ejemplo, puede ser de gran ayuda para dejar de fumar. Para los participantes en el estudio, el entrenamiento redujo las dificultades de concentración, la ansiedad y el antojo de cigarrillos, y pudieron afrontar las emociones negativas sin fumar un cigarrillo.⁸⁾

Como se mencionó inicialmente, todas las religiones del mundo atribuyen un significado a la respiración que trasciende el nivel puramente físico. La respiración nos da vida en diferentes niveles y es un regalo que hace posible la vida. ¡Promover la sensibilización a este nivel y, al mismo tiempo, proteger a los niños y a los jóvenes en particular de ser seducidos a conductas auto-destructivas a menudo de por vida, así como ayudar a los compañeros adictos a dejar de fumar, van de la mano!

References

- 1, 8 <https://uncutnews.ch/dampfen-verursacht-mehr-dna-schaeden-als-normale-zigaretten/>
- 2 <https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/kassensturz/wegwerf-elektronik-die-einweg-e-zigarette-eine-umweltsuende-die-suechtig-macht>
- 3 <https://www.nzz.ch/schweiz/klassische-zigaretten-sind-out-doch-die-schweizer-teenager-berauschen-sich-auf-andere-weise-ld.1732269?> <https://www.suchtschweiz.ch/>
- 4 <https://tobaccoatlas.org/challenges/e-cigarettes-https/>
- 5 <https://www.naturalscience.org/es/news/2023/02/un-ejemplo-a-seguir-nueva-zelanda-prohibe-fumar-a-la-siguiente-generacion/>
- 6 <https://www.bbc.com/news/world-australia-65446352>
- 7 <https://www.nzz.ch/gesellschaft/zigaretten-rauchen-warum-jugendliche-nicht-vom-tabak-lassen-ld.1732938>

Publicado el Jueves, 1. junio 2023 en las categorías [Salud](#), [Fumar](#)

<https://www.naturalscience.org/es/news/2023/06/reflexion-y-hechos-sobre-el-dia-mundial-sin-tabaco-2023/>