TABAQUISMO

LIDERAZGO

QUE ES EL TABAQUISMO

El tabaquismo es una enfermedad crónica y adictiva que se produce por la dependencia a la nicotina, un componente psicoactivo del tabaco. El tabaco contiene más de 7.000 sustancias tóxicas y cancerígenas, y su consumo perjudica la salud de los fumadores y de las personas que están expuestas al humo.

CUALES SON LOS SÍNTOMAS CUANDO EMPIEZAS A CONSUMIRLO

Al comenzar a consumir tabaco, se pueden sentir algunos síntomas, como: Dolor o ardor en la garganta y los pulmones, Vómito, Tos y expectoración, Fatiga.

PORQUE LAS PERSONAS SE VUELVEN VACÍAS AL TABAQUISMO

En muchos consumidores de tabaco, los cambios que se producen en el cerebro a largo plazo como consecuencia de la exposición continua a la nicotina generan adicción, la cual conlleva síntomas de abstinencia cuando la persona no fuma y hace que sea difícil dejar de fumar.

COMO PODEMOS EVITAR EL TABACO

Reducir la cantidad de tabaco que se consume cada día.
Probar una terapia de reemplazo de nicotina, como parches, chicles, pastillas, atomizador nasal o inhalador.
Tomar medicamentos como el bupropión o la varenicline.
Utilizar plantas medicinales como el tomillo o el ginseng.
Practicar ejercicio para mejorar el estado de ánimo y aliviar la tensión.
Ponerse una liga en la muñeca y estirarla cada vez que se piense en fumar.