

Puede comenzar como un cigarrillo en una fiesta o al pasar el rato con algunos fumadores. Muy pronto el fumar o mascar tabaco se vuelve algo común. Antes de que te des cuenta, tienes una adicción. ¿Crearías que la nicotina en los cigarrillos, puros, tabaco para mascar y cigarrillos con sabor hechos a mano es tan adictiva como la cocaína y la heroína? Pues, sí es. Y la vasta mayoría de las muertes relacionadas con el hábito de fumar son de personas que se hicieron adictas a la nicotina cuando eran adolescentes.



Una vez adicto, ¿qué sigue? Muchos adolescentes creen que fumar no afecta su salud. Se calcula que cada cigarrillo le quita unos 7 minutos a tu vida. De hecho, los médicos encuentran signos tempranos de daños en los vasos sanguíneos (la clase que conduce a los derrames cerebrales y a los ataques cardíacos) en los jóvenes que fuman.

No tienes que esperar mucho para comenzar a sufrir los efectos dañinos del fumar. Inmediatamente, tu cerebro se ve privado de oxígeno. En sólo unas cuantas semanas, tus dientes se vuelven amarillos y tu aliento apesta. En algún momento, los hombres quizá se pueden volver impotentes y las mujeres estériles.

Si tienes menos de 18, también hay consecuencias legales que debes enfrentar. En Texas es contra de la ley que los menores compren, posean o usen cualquier clase de producto de tabaco (sin importar dónde los hayan conseguido). Después de que recibas un citatorio, serás enviado a una clase de concientización sobre el tabaco. También podrías:

- Ser enviado a prestar servicios comunitarios
- Ser multado con \$250 dólares
- Perder tu licencia de conducir
- Permitir que las empresas tabaqueras se beneficien a base de tu adicción

## No dejes que las empresas tabaqueras se aprovechen de ti

Conoce más sobre la industria que se beneficia de la adicción, compra influencia y vende muerte. El tabaco es el producto que se anuncia y promueve con más fuerza en Texas. De hecho, en el estado de la estrella solitaria las empresas tabaqueras gastan cerca de \$724.6 millones en estrategias publicitarias que intentan vincular el hábito de fumar con la elegancia, la virilidad y el poder. Tú sabes la verdad.

## Dejar de fumar no es fácil, pero tú puedes hacerlo

Lo único que se necesita en un plan de acción y un poco de ayuda de las personas que se interesan en ti.

Los médicos te pueden ayudar a crear un plan efectivo para dejar de fumar. Ellos tienen consejos que te ayudarán a hacer que tu intento de dejar de fumar sea más fácil y efectivo. Asimismo, te pueden asesorar sobre los diferentes tipos de ayuda que están a tu alcance, como el parche, la goma de mascar y los inhaladores nasales, así como medicamentos recetados y otras terapias.

La familia y los amigos pueden apoyarte en tus esfuerzos para dejar de fumar. Ellos pueden ayudarte para que continúes con tu plan, brindarte apoyo moral e incluso dejar de fumar junto contigo. Déjales saber que es importante para ti y te ayudarán a lograrlo.

La American Cancer Society ofrece una línea gratuita de apoyo para dejar de fumar llamando al 1-877-YES-QUIT. Si tienes más de 13 años, puedes obtener asesoría gratuita y confidencial vía telefónica que te ayudará en tu intento de dejar de fumar.

Algunas personas se preocupan de subir de peso, si dejan de fumar. Esto depende de lo que tú hagas después de dejar de fumar. Si utilizas la comida, especialmente los alimentos ricos en calorías, como una manera de compensar las ganas de fumar y entonces tus probabilidades de aumentar de peso son mucho más altas. Tu médico y la American Cancer Society te pueden dar estupendos consejos para evitar esos kilos extra.



Para recibir asistencia gratuita para dejar de fumar, llama gratis al: 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848)

## Mitos y realidad

*“El fumar me ayuda a concentrarme en mi juego”.*

**La realidad:** El fumar priva a tu cerebro de oxígeno y tienes dificultad para respirar.

*“Fumar me ayuda a mantenerme delgado”.*

**La realidad:** El aumentar de peso no ocurre automáticamente cuando se deja de fumar. Si usas la comida, especialmente los alimentos ricos en calorías, como tu manera de compensar tus ganas de fumar, entonces tus probabilidades de subir de peso son mucho más altas. Cuando te peses, también toma en cuenta las consecuencias: una tercera parte de todos los fumadores tarde o temprano muere debido a su adicción.

*“Lo puedo dejar cuando yo quiera”.*

**La realidad:** Alrededor de tres de cada cuatro adolescentes han hecho por lo menos un intento serio de dejar de fumar y han fracasado.

*“Para mí el fumar es realmente sólo un aspecto social. Nunca podría volverme un adicto”.*

**La realidad:** La gente joven subestima enormemente el poder adictivo de la nicotina. De los adolescentes que fuman diariamente y que piensan que en cinco años no estarán fumando, cerca del 75% aún siguen fumando cinco años después.

## Dejar de fumar es la forma más sencilla de:

- Tener más amigos y más dinero
- Conseguir más citas
- Lucir mejor
- Lograr entrar al equipo (¡y anotar el gol!)
- Ganar más respeto en todas partes

Las ganas de fumar son difíciles de superar. Habla con tu médico y con aquellos que han logrado dejar de fumar para ver qué te pueden recomendar. Mientras tanto, he aquí algunos consejos:

- ¿Sientes que no puedes alejarte de los cigarrillos? Ponte los zapatos e inténtalo: sal a caminar cuando sientas que te dan ganas de fumar.
- Toma tu cepillo dental antes de que tomes un cigarrillo; la probabilidad de que quieras un cigarrillo es mucho menor después de cepillarte los dientes.
- ¿No puedes esperar a que llegue la próxima ocasión en la que puedas fumar a escondidas? En vez de eso, intenta contar hasta 200. Para cuando termines, las ganas de fumar habrán pasado.
- Integra a todos tus amigos y familiares para que te ayuden a superar esto; no tienes que hacerlo solo.
- Aun cuando llegues a tropezar, persiste en tu intento. Tú puedes hacerlo.

Aquí hay más maneras para involucrarse, ayudar a un amigo a dejar de fumar, o lo mejor de todo, obtener la ayuda que necesitas para dejar de fumar definitivamente:

1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848)



Es gratuito. Es confidencial. Es muy fácil. ¡La asesoría por teléfono ayuda a personas de 15 a 25 años de edad mejor de lo que se logra con cualquier otro grupo de edades!

[www.thetruth.com](http://www.thetruth.com)

Algunas veces es bueno saber la verdad. Estos adolescentes están tratando de “ser realistas” con sólo un camión y unos cuantos hechos concretos acerca del tabaco. Eche un vistazo al vídeo “caer muerto frente a una principal empresa tabaquera”.

[www.worthit.org](http://www.worthit.org)

El sitio perfecto para adolescentes de Texas: con un grupo de charla y gran cantidad de información genial, que incluye ayuda para los que quieren dejar de fumar.

[www.ducktexas.com](http://www.ducktexas.com)

El pato no miente: el tabaco es desagradable. Conoce más sobre la manera en la que las grandes empresas tabaqueras están tratando de atraparte en uno de los hábitos más repugnantes, nauseabundos, adictivos y repulsivos del planeta.

[www.tarwars.org](http://www.tarwars.org)

Un concurso de carteles, una tienda de “tar wars” (la guerra del alquitrán) y una carrera “libre de tabaco” de autos son sólo parte de lo que este gran sitio de la Academia Estadounidense de Médicos de Familia te ofrece.

[www.QuitNet.com](http://www.QuitNet.com)

Miles de jóvenes en Houston y todo el sureste y centro de Texas han ingresado a este sitio y a las toneladas de material que ofrece. ¡La manera de dejar de fumar!

[www.texas-step.org](http://www.texas-step.org)

Aquí puedes encontrar exactamente el costo que Texas tiene que pagar gracias al tabaco.

## Nunca eres demasiado joven para volverte adicto.



La mayoría de los adolescentes que fuman creen que en cinco años ya no estarán fumando.

La realidad: El 75% de ellos aún sigue fumando después de cinco años.



Stock No. 4-197A rev. 09/07

