

**Sociedad Navarra de Medicina de Familia y Atención Primaria - SNaMFAP**

**IX Semana sin Humo (año 2008) – IV CERTAMEN CARTA ABIERTA A UN FUMADOR**

3<sup>er</sup> premio castellano

Autor: **Ignacio Pérez Fernández**, del I.E.S. “Basoko” de Pamplona..

Título: **DEDICADO A MIS PADRES**

--- De acuerdo a las bases del concurso, este trabajo queda en propiedad de la Sociedad Navarra de Medicina de Familia y Atención Primaria-SNaMFAP. Por tanto, cualquier difusión del mismo no está permitida salvo que se cuente con la autorización expresa de la misma ---

---

## **Dedicado a mis padres:**

Papás, me habéis enseñado a distinguir lo bueno de lo malo, lo correcto de lo incorrecto, lo positivo de lo negativo, los hábitos buenos de vida de los hábitos malos; pero se os olvidó una cosa, el tabaquismo, un hábito demasiado peligroso.

Ya sé que cuando comenzasteis a fumar no había tanta información como ahora aunque, por lo menos, ya lo habéis dejado, eso creo.

Pero no basta sólo con no fumar, los que te rodean tampoco deben fumar. Por ejemplo, cuando entras en un bar con mucho humo, esto también te afecta.

La planta del tabaco, originariamente de América, no tiene nada que ver con lo que hoy conocemos. Al principio el tabaco se utilizó con fines religiosos y terapéuticos (tratar el dolor, como desinfectante, como tratamiento del cansancio y para quitar la sensación de hambre).

En el siglo XV, esta planta fue usada como adorno en las huertas y jardines.

Ahora os contaré por qué fumar no es bueno para la salud:

El motivo fundamental es que son muchos los problemas de salud relacionados con el consumo de tabaco, como por ejemplo el cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer. También

salen más arrugas en la piel y las uñas se vuelven de color ocre.

Un simple cigarrillo contiene unos 4.800 componentes, como el polonio 210, amoniaco, nicotina...; esta última una de las peores, ya que hace que te "vicies".

¡No os dais cuenta! Ningún dueño de una empresa tabaquera fuma. ¡Os estáis engañando!. Cuando eres un fumador habitual es casi imposible dejarlo, ¡estás enganchado! Y te das cuenta de que fumar casi es una obligación y, si no, te sientes mal.

El sabor de la planta del tabaco es muy malo en sí, y por eso le añaden otras sustancias, como vainilla, chocolate...

Cuando el cigarro se va quemando, dentro de éste, su temperatura es de unos 800°C.

Además, está demostrado que por un paquete de cigarros que fumes al día durante un año, tragas 0,5 litros de alquitrán. Se conoce que con ocho gotas de ésta sustancia inyectada en un caballo de 800 kg. , provoca la reducción del flujo sanguíneo y puede acabar con su vida.

En definitiva, ¡un mal aliado del hombre!.

"Dante"