Día Mundial sin Tabaco: 10 razones para dejar de fumar

EL UNIVERSAL / De10.mx

Cada año, el 31 de mayo, la OMS y asociados de todo el mundo celebran el Día Mundial Sin Tabaco, dedicado a resaltar los riesgos para la salud asociados al consumo de tabaco y promover políticas eficaces para reducir ese consumo. El tema del Día Mundial Sin Tabaco 2013 es la prohibición de la publicidad, la promoción y el patrocinio del tabaco.

Sin embargo, ¿por qué fumar? Cuando el cigarro daña el organismo y perjudica a quien convive con el fumador, pues a pesar de ser un vicio muy común entre las personas, éste no aporta nada positivo.

Para muchos fumar relaja, quita la tensión, o simplemente es un hábito mal adquirido. No obstante, una encuesta realizada por Gabinete de Educación Estratégica (GCE) reveló que la mayoría de los mexicanos fuman por buscar aceptación social; la segunda razón fue para "calmar los nervios", por sueño y por imitación de artistas de cine.

Sin embargo, el humo de tabaco contiene más de 4 mil sustancias, entre ellas irritantes tóxicos como el amoniaco, folmaldehído, monóxido de carbono, mentol, nicotina, tolueno y dióxido de nitrógeno, que dañan tu salud.

Pero las anteriores no son todas las razones negativas que conlleva el hábito de fumar, por lo que el sitio Feminis enlistó 10 puntos más que debes tomar en cuenta:



