

PREGUNTAS TÍPICAS DE UN FUMADOR

Los Profesionales Responden A Tus Preguntas

¿Si dejo de fumar, no aumentaré mucho de peso?

El uso de la nicotina acelera el ritmo del metabolismo basal que quema las calorías extras. El ejercicio aeróbico quema calorías extras (grasas) no solo durante el ejercicio en sí sino hasta varias horas después, debido a un ritmo aumentado del metabolismo basal, por lo tanto podemos afirmar que el ejercicio aeróbico compensará el regreso a lo normal del ritmo de su metabolismo basal. El ejercicio evitará que usted almacene grasas y es un gran equilibrador.

Si el estrés y las tensiones diarias me empujaron a fumar, pero la vida se presenta cada vez más complicada, ¿cómo puedo enfrentarlo?

El cigarrillo jamás debe verse como una "ayuda" porque solamente es un veneno que agregamos a nuestro organismo. En cambio, una alimentación sana, beber abundante agua y realizar ejercicio físico reducen el estrés y liberan energía extra, pues favorecen a que nuestro organismo se libere de tensiones. Varios estudios han demostrado que la actividad aeróbica ayuda a las personas a controlar la ansiedad para enfrentar mejor los desafíos inesperados. Tengamos en cuenta también que el ejercicio ayuda a disipar la secreción de adrenalina extra que prepara al cuerpo para la lucha o la huida (mecanismo que se desencadena frente a una situación de estrés), pero que a menudo no se necesita y llega a ser perjudicial para nuestro organismo.

¿No experimentaré frustración, mal humor u otros cambios en mi carácter al dejar la nicotina?

Es cierto que la nicotina es un fuerte estimulador, pero sin ninguna duda es un estimulador traicionero. Será un excelente negocio para su salud que cambie la nicotina y demás venenos presentes en el cigarrillo por un programa equilibrado de ejercicios que le dará un sentido de dominio propio, confianza en sí mismo y equilibrio emocional. Esto se debe en parte porque el ejercicio estabiliza el azúcar en la sangre, y combinado con una dieta apropiada se pueden lograr avances notables en poco tiempo.

Siempre necesité fumar un cigarrillo para comenzar las actividades de la mañana, ¿ahora cómo hago?

La nicotina estrecha los vasos sanguíneos y también aumenta el flujo de adrenalina, la que acelera artificialmente el ritmo cardíaco. Esto es lo que le da al fumador esa sensación de "empuje" al fumar por las mañanas. Sin embargo, al mismo tiempo, el monóxido de carbono presente en el humo del tabaco está disminuyendo la capacidad de los glóbulos rojos de la sangre para llevar oxígeno y la nicotina reduce la capacidad transportadora de oxígeno del sistema circulatorio; todo este mecanismo logra reducir el vigor y la resistencia. Entonces, reemplace esos cigarrillos de la mañana por un desayuno completo y nutritivo, y organice su tiempo como para poder realizar un poco de ejercicio físico antes de comenzar sus actividades habituales: ese tiempo de ejercicio contribuirá a mejorar su ritmo cardíaco y dilatar los vasos sanguíneos que podrán distribuir la sangre de forma más rápida y completa.

¿Es verdad que los fumadores tienen mayor riesgo de padecer osteoporosis y fracturas de cadera?

Así es. Una vez más aconsejamos dejar de fumar y comenzar de inmediato a realizar actividades físicas, pues el ejercicio en el cual se soporta el propio peso, como caminar, ayuda a prevenir o a retardar la descalcificación ósea. El ejercicio ayuda a mantener la masa del hueso en su punto máximo. Además, recordemos siempre que caminar retarda el proceso de envejecimiento. Una dieta rica en calcio, baja en proteínas y sin café, té y alcohol es un importante aliado en la prevención de estas patologías.

¿Cómo afecta el tabaco a los órganos principales de mi cuerpo?

CORAZON: Fumar está firmemente establecido como una causa importante de las enfermedades coronarias. La nicotina contrae el músculo del corazón y estrecha las arterias. El uso del tabaco acelera la formación de placas ateroscleróticas y la probabilidad de un ataque al corazón debido a los niveles elevados de colesterol en sangre.

CEREBRO: Fumar es una causa de enfermedad de las arterias periféricas y del tan temido derrame cerebral. Aumenta el riesgo de hipertensión y de ataques de apoplejía.

SISTEMA CIRCULATORIO: Definitivamente, fumar contribuye a la estrechez de las arterias y a la presión alta.

PULMONES: Fumar es la causa primaria del cáncer de pulmón y de las enfermedades obstructivas crónicas de los pulmones (EPOC). Solamente 15 "pitadas" a un cigarrillo en 5 minutos causan una disminución promedio en la potencia conductora de las vías respiratorias del 31%.

PANCREAS: Los fumadores con diabetes o con intolerancia a la glucosa tienen un porcentaje mucho más elevado de padecer enfermedades en otros de sus órganos.

SISTEMA INMUNOLÓGICO: Tanto el tabaco como el alcohol reducen e inhiben el sistema inmunológico, que es la principal herramienta que tenemos para luchar en contra de cualquier enfermedad (incluyendo el cáncer). Reducir nuestra inmunidad es siempre muy riesgoso, no importa si somos jóvenes o mayores.

¿Cómo afecta el fumar al normal proceso de envejecimiento?

Fumar en realidad acelera el proceso de envejecimiento, arrugando la piel, poniendo amarillos los dientes y los dedos, ennegreciendo los pulmones, disminuyendo la circulación de la sangre a las extremidades y deteriorando los huesos.

Recomendaciones para quienes quieren quitar de su boca para siempre el cigarrillo:

Haga caminatas aeróbicas cortas durante el día. Le ayudarán a aliviar el deseo "urgente" de encender un cigarrillo. Organice su día de modo que pueda realizar una buena caminata aeróbica -de por lo menos 30 minutos- que le ayudará a quemar calorías y también le brindarán un "saludable cansancio" que luego favorecerá el descanso nocturno.

Disminuya el consumo de alimentos demasiado azucarados, ya que estos brindan una energía "rápida" pero también una rápida desilusión.. y luego aparece la ansiedad! Evite cualquier momento de ansiedad organizando sus comidas, distribuyéndolas equilibradamente durante todo el día y bebiendo abundante agua.

Confíe en el ejercicio físico para un incremento natural de su energía y también de la posterior relajación. Evite los estímulos químicos y los tranquilizantes.

<http://www.HayUnDios.com>