

LUIS ALONSO SANCHEZ BARAJAS

UNIVERSIDAD LAMAR

17/04/15

2°B

UN CIGARRILLO...

Qué pequeño e insignificante parece, ¿no es así?... ¿pero alguno de ustedes sabe todo el daño que ocasiona?

Pues el fumar ocasiona:

- Cáncer de boca, pulmones, garganta, laringe, esófago, estomago, páncreas, etc.
- Problemas en el aparato respiratorio
- Problemas en el corazón
- Disfunción eréctil
- Dientes y uñas amarillos
- Entre otras....

Sabias que...

- Para la fabricación de este pequeño producto se utiliza la UREA, es un elemento obtenido de la orina.
- El cigarrillo mata a casi 6 millones de personas al año.
- La nicotina es una de las drogas más adictivas.
- El cigarrillo contiene más de 43 sustancias cancerígenas.
- Un fumador en promedio pierde 14 años de su vida.
- Cada cigarrillo acorta 7 minutos de tu vida.

Crees que si las personas supieran todo esto, se seguiría consumiendo 43.7 billones de cajetillas de cigarro al año solo en México.

Claro, todos decimos “eso nunca me pasara” o “esas son puras mentiras”. Eso mismo pensó mi abuela, comenzó a fumar a los 16 años, murió a los 43 por cáncer en los pulmones, y todo gracias a este maldito vicio.

Enserio es tan grande este vicio como para dejar que destruya nuestras vidas, dejar que nos aleje de nuestros seres queridos, ¡¿TAN POCO VALOR LE DAS A TU VIDA?!

Las personas comienzan a fumar por querer parecer interesante, por miedo a que los demás puedan pensar de ti si no lo haces, por quererte sentir importante, porque todos lo hacen o simplemente por curiosidad.

Este es una problemática muy común hoy en día, ya que todas las personas nos vemos rodeadas en este conflicto ya que existen dos tipos de fumadores, los activos y los pasivos. Los fumadores activos son todas las personas que tienen contacto físico con el cigarrillo y los fumadores pasivos son todas aquellas personas que nos vemos afectados por el humo de este mismo producto. Así que en general, ¡TODOS FUMAMOS! ¿NO ES ASI?

Para poder dejar este vicio no es nada fácil, es necesario tener los pantalones bien puestos y existen algunas cosas que te pueden ayudar a dejar este vicio mortal.

- Cuéntale a tus familiares y amigos que piensas dejar de fumar, ellos pueden ayudarte a dejar el vicio.
- Desecha todo los cigarrillos, ceniceros y todo lo que te recuerde a fumar, así pensaras menos en esto.
- Has deporte, esto te ayudara a tener mejor salud y te ayudara a distraerte
- Ten una pelota pequeña en tus manos, para poder calmar tus ansias
- Guarda todo el dinero que solías gastar en cigarrillos y con eso cómprate algo que siempre has deseado, esto te motivara para ahorrar ese dinero.

Así que... si no tienes el valor para acabar con este maldito vicio, pues deja que este maldito vicio acabe contigo.