

Los riesgos de fumar **Respuestas**

1. Nombra **dos** sustancias dañinas que se encuentran en el humo de los cigarrillos.

Elige dos entre:

- **monóxido de carbono**
- **nicotina**
- **alquitrán**

Permita otras sustancias no mencionadas en el texto, p. ej., benceno, arsénico y formaldehído.

2. Nombra **dos** enfermedades que forman la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

bronquitis crónica y enfisema

3. Explique por qué los fumadores a menudo tienen tos.

El alquitrán de los cigarrillos cubre los cilios que forran la tráquea y los bronquios. Esto impide que los cilios barran la mucosidad de los pulmones. Ello causa que la persona tosa para intentar expulsar la mucosidad de las vías respiratorias.

4. Explique por qué a muchas personas les resulta difícil dejar de fumar.

El humo de los cigarrillos contiene nicotina, que es una sustancia adictiva. La nicotina envía un mensaje al cerebro y produce un efecto calmante, lo cual hace que la persona quiera fumar más.

5. Da **dos** razones por las cuales las personas deben dejar de fumar.

Elige dos entre:

- **reducir el riesgo de enfermedad pulmonar/EPOC/enfisema/bronquitis crónica;**
- **reducir el riesgo de cáncer de pulmón/boca/garganta;**
- **reducir el riesgo de enfermedad cardíaca e y ataques al corazón.**

Permita otras razones no mencionadas en el texto, p. ej., el humo secundario puede ser dañino para otras personas, los cigarrillos son caros y los cigarrillos contribuyen a la generación de residuos.

6. Sugiera qué podría hacerse para educar a las personas sobre los riesgos de fumar.

Las respuestas de los estudiantes variarán pero pueden incluir ideas tales como:

- **Divulgación educativa en los colegios para informar a los estudiantes de los riesgos de fumar;**
- **posters y folletos en las consultas médicas;**
- **publicidad en televisión y vallas publicitarias.**