

9.  Discute con los compañeros las medidas adoptadas en nuestro país para disminuir el consumo de cigarrillos. ¿Estás de acuerdo? ¿Tienes alguna idea al respecto? Expresa tu opinión.

10.  Lee el texto y fíjate en qué otros riesgos tienen los fumadores adolescentes.

¿Qué riesgos y consecuencias tiene el consumo de tabaco?

Los fumadores adolescentes pueden tener muchos de los siguientes problemas:

Mal aliento y dientes amarillos. Los cigarrillos dejan a los fumadores con mal aliento duradero y color amarillento de dientes. Lo que es poco atractivo.

Ropa y cabello con olor desagradable. El olor del humo suele quedar no solo en la ropa sino también en el cabello, los muebles y los automóviles. Es difícil deshacerse del olor a humo de cigarrillo.

Problemas para mantener el rendimiento escolar. Los fumadores tienen menor capacidad de concentrarse, tienen peor atención y memoria, por eso generalmente estudian peor.

Problemas para mantener el rendimiento deportivo. En general, los fumadores no pueden competir con quienes no fuman. Los efectos físicos del cigarrillo, como ritmo cardíaco acelerado, menor circulación y falta de aire, afectan el rendimiento deportivo. Además, sus huesos se hacen más débiles y se fracturan con más facilidad.

Mayores riesgos de lesiones y mayor tiempo para curarse. El cigarrillo afecta la capacidad del cuerpo para generar colágeno. Por eso, las lesiones deportivas comunes, como daños en los tendones y ligamentos, se curan más lentamente en los fumadores que en quienes no fuman.

Mayor riesgo de enfermedades e infecciones. Los estudios demuestran que los fumadores se enferman más con resfriados, gripe, bronquitis y neumonía que quienes no son fumadores. También tienen mayor riesgo de sufrir diabetes.

Y las personas con ciertas enfermedades, como el asma, se enferman más si fuman (y, con frecuencia, si están cerca de personas que fuman). Los adolescentes que fuman como una

forma de perder peso suelen encender un cigarrillo en lugar de comer. Por lo tanto, es posible que sus organismos no cuenten con los nutrientes que necesitan para crecer, desarrollarse o combatir las enfermedades. Además, se presentan enfermedades oculares.

Problemas en la piel, como envejecimiento, arrugas en la piel y psoriasis.

Los fumadores viven en promedio 10-15 años menos que los no fumadores. Además, esa mala costumbre puede costar miles de dólares al año. A los precios actuales del tabaco, el fumar 20 cigarrillos diarios durante 20 años cuesta alrededor de 8.500 €.

Entonces, ¿por qué seguimos fumando? La respuesta es sencilla: se trata de una adicción. Una vez que comienzas a fumar, es difícil dejar de hacerlo. Por eso es mucho más sencillo no comenzar a fumar.

No fumar te dará más energía, hará que te veas mejor y te permitirá tener más dinero en tu bolsillo. Y lo más importante es que tendrás más vida para vivir.

11. Contesta qué problemas para la salud, el aspecto físico y el bolsillo puede provocar la adicción al cigarrillo. Di tu opinión sobre los riesgos más graves.

12.   Lee la información y encuentra en Internet la estadística semejante referente a los fumadores españoles (respecto a los aspectos subrayados) así como respecto a sustancias conocidas como productoras de cáncer.

Según la OMS el 63% de muertes en todo el mundo está provocado por enfermedades crónicas. El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo, es decir, el tabaquismo uno de los principales factores de riesgo. Cada año mueren más de 5 millones de personas en el mundo a causa de fumar. Además, 600 mil muertes ocurren en personas no fumadoras expuestas al humo (fumadores pasivos).

A comienzos de 2019 fumaba el 23,8% de los belarusos mayores de 16 años. La edad promedio de empezar a fumar de las personas de 18–29 años es de 16,1 años entre los muchachos y de 17,3 entre las muchachas.

Según los datos de la OMS cada día en Belarús cerca de 40 personas mueren por causa de las enfermedades relacionadas con el tabaco, tres o cuatro de estas 40 personas son fumadores pasivos.

El primer lugar por causa de fumar lo ocupan las enfermedades cardiovasculares, son infartos y hemorragias cerebrales. El segundo lugar pertenece al cáncer. En el tercer lugar entre las causas de la mortalidad por causas relacionadas con el tabaquismo está la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, (EPOC).

En el humo del cigarrillo existen por lo menos 5 sustancias conocidas como productoras de cáncer. Los fumadores tienen un riesgo 25 veces superior a las otras personas de sufrir cáncer de pulmón, y 10 veces superior en lo que respecta al cáncer de faringe¹ o boca. Una de cada 4 personas que comienzan a fumar antes de los 20 años, muere a consecuencia del tabaco.

¹ faringe – гортань/ гартань



13.  **Lee el texto, fijate en las recomendaciones para evitar el tabaquismo. Encuentra sinónimos a las palabras dadas.**

el hábito – ..., favoreces – ..., provoca – ..., malsana – ..., inhalan –

Además, debes **tener en cuenta que con no fumar beneficias a las personas a tu alrededor**, ya que en ellas también influye negativamente el humo de tus cigarrillos. Los llamados fumadores pasivos son aquellos que, a pesar de no ser fumadores, aspiran el humo del tabaco. Un fumador pasivo aspirando el humo de tabaco durante una hora, inhala una cantidad equivalente a 2-3 cigarrillos. **No debes ni probar a encender un cigarrillo, no debes buscar justificaciones:** “Solo voy a fumarme un cigarrillo; hoy no es un buen día; además, mi amigo fuma, mi bisabuelo fumó toda la vida y vivió 90 años.”

Lo que importa es **estar motivado para una vida sin tabaco**. Con un poco de voluntad puedes **combatir esta costumbre tan nociva para la salud**.

14.  Relaciona las partes de las columnas.

15.  Une las columnas para formar las oraciones.

- | | |
|--|---|
| 1. Hábito nocivo para la salud | a. son las que aspiran los fumadores. |
| 2. Los llamados fumadores pasivos | b. es una costumbre malsana que afecta la salud. |
| 3. Nicotina y otras sustancias nocivas | c. son aquellos que, a pesar de no ser fumadores, aspiran el humo del tabaco. |

16.  Contesta a las preguntas.

- ¿Qué enfermedades provoca el hábito de fumar?
- ¿Qué riesgos tienen los hijos de los padres fumadores?
- ¿Cómo afecta esta mala costumbre la salud de la mujer?
- ¿Por qué el fumar hace daño a las personas que rodean a los fumadores?
- ¿Qué momentos negativos desde el punto de vista económico tiene este hábito nocivo?

GR. 5. Modo imperativo

MODO IMPERATIVO

I (trabajar)	II (comer)	III (vivir)
trabaj -a (tú) trabaj -e (Ud.) trabaj -ad (vosotros) trabaj -en (Uds.) trabaj -emos (nosotros)	com -e (tú) com -a (Ud.) com -ed (vosotros) com -an (Uds.) com -amos (nosotros)	viv -e (tú) viv -a (Ud.) viv -id (vosotros) viv -an (Uds.) viv -amos (nosotros)

Formas irregulares del imperativo (tú):

tener – <i>ten</i>	decir – <i>di</i>	hacer – <i>haz</i>	venir – <i>ven</i>
poner – <i>pon</i>	ser – <i>sé</i>	ir – <i>ve</i>	salir – <i>sal</i>