

Avepae celebró en el Tuy el día mundial del no fumar

# 14 mil muertos en el mundo a diario a causa del cigarrillo

Esta ONG aspira que los fumadores se concienticen sobre los males que produce el tabaco

## ■ MIP-TUY Agencia

miptuyagencia@cantv.net

Bajo la consigna "Fumar mata tu salud", la Asociación Venezolana para la Prevención de Accidentes y Enfermedades (Avepae), celebró ayer el día mundial del no fumar.

"La actividad central de nuestra organización consistió en colocar pñedones en las entradas de cada uno de los municipios de los Valles del Tuy y en el distribuidor de la plaza Venezuela en Caracas", indicó Kenétt José Agar, presidente de la mencionada ONG, quien invitó a los lectores a consultar el portar [www.avepae.org](http://www.avepae.org) donde está disponible un valioso archivo que contiene una película de 40 minutos, dividida en 4 partes, de gran importancia para las personas que deseen dejar de fumar.

Agar recordó que el fumar produce males como el cáncer, enfermedades del corazón y pulmón, derrames cerebrales y problemas con el embarazo. "La larga lista de enfermedades y de muertes a causa de fumar cigarrillos es preocupante. Fumar también perjudica la salud de quienes no fuman, ya que se contaminan del humo del cigarrillo en especial a bebés y a niños", añadió.

En nombre de Avepae, Agar manifestó su satisfacción y apoyo a las autoridades nacionales que a través del Ministerio de Salud cumplen con el convenio internacional de la Organización Mundial de la Salud, en cuanto a la prohibición total de la propaganda de cigarrillos y a la colocación de mensajes y fotografías en las cajetillas de cigarro y en los sitios que se expenden.

## 5 millones mueren al año

El presidente de Avepae recordó que está científicamente comprobado que la nicotina es más adictiva que la cocaína y la heroína. "El tabaco contiene 4000 sustancias,



Unos 4.2 millones de adultos fuman en el país

## Cómo dejar de fumar

### Primer Paso

- Escriba sus razones para dejar de fumar y léalas varias veces al día. Envuelva la cajetilla de cigarrillos con papel y amórrrela con liga o cinta adhesiva. Cada vez que fume, anote la hora, cómo se siente y qué importancia tiene ese cigarrillo para usted usando una escala de 1 a 5. Vuelva a envolver la cajetilla.

### Segundo Paso

- Continúe leyendo su lista de razones y agréguele algunas si puede. No cargue fósforos y guarde los cigarrillos fuera de su alcance. Cada día, trate de fumar menos cigarrillos y trate de no fumar los que no son los más importantes.

### Tercer Paso

- Continúe con el Segundo Paso. Fije una fecha para dejar de fumar. No compre una nueva cajetilla hasta que no termine la que está fumando. Cambie de marca dos veces durante la semana, cada vez por una marca con menos alquitrán y nicotina. Trate de dejar de fumar por 1 día.

### Cuarto Paso

- Deje de fumar completamente. Descarte todos los cigarrillos y los fósforos. Esconda los encendedores y los ceniceros. ¡Manténgase ocupado! Vaya al cine, haga ejercicio, monte bicicleta y cominas largas.

401 tóxicas y 43 carcinógenas", añadió.

Asimismo mencionó que en el mundo mueren al año 5 millones

de personas a causa del tabaco, unas 14 mil cada día, mientras que unos 4.2 millones de adultos fuman en el país.