



El Tabaquismo

La temática de hoy va dirigida a un sector muy en particular de la población que pueda recibir este mensaje ya sea a través de la radio, o de medios impresos.

Hoy trataremos el tema del tabaquismo, es decir, el hábito de fumar. Si bien es cierto que este tema no es para todo el mundo pues mucha gente no fuma, sí hay muchas personas que practican este hábito, esta forma de obtener algún tipo de placer que es a través del tabaco, y a ellos nos dirigimos en esta ocasión.

El deseo es poder llevar una palabra de reflexión acerca de este hábito. Creo que ya se ha escuchado mucho acerca del tabaquismo, que es muy malo, es nocivo para la salud, etc., y en efecto, pretendemos reafirmar ese punto, pero además deseamos proponer soluciones para dejar el tabaco.

¿Por qué? Pues porque como ya dijimos, hay mucha información acerca de que el tabaco es dañino para la salud para el bienestar físico de la persona pero lamentablemente el tabaquismo no es solamente dañino para aquellos que lo practican si no para aquellas personas que están alrededor nuestro y que pudieran ser nuestros hijos, nuestra esposa, o las personas que viven en nuestra casa, la gente con que laboramos, y por eso es muy importante el que recapitemos acerca del tabaquismo.

SEMEJANZAS ENTRE EL TABAQUISMO Y LA DROGADICCIÓN

Cuando hablamos de tabaquismo, es importante entender que fumar no solamente es un hábito, también puede considerarse en cierta forma y bajo ciertos criterios, como una forma de drogadicción. Es muy importante que entendamos cuáles son las características de la drogadicción y cuáles son ciertas características del tabaquismo. Existen cuatro puntos en común entre el fumar y la drogadicción:

1. Existe lo que se llama **la tolerancia**. Cuando hablamos de tolerancia en las drogas queremos decir que la persona que usa cualquier tipo de droga, cada vez necesita mayor dosis para recibir los supuestos “beneficios” que aquélla provee.

En el caso del tabaco es lo mismo; la persona empieza fumando uno, dos o tres cigarros al día y posteriormente el cuerpo pide más porque se desarrolla precisamente esa tolerancia hacia las sustancias que el tabaco provee.

2. También se produce lo que se conoce como **dependencia**. Con esto nos referimos a aquella necesidad que el organismo pide, y que por lo cual se busca consumir algo, sea algún tipo de droga o en este caso el tabaco. El tabaquismo produce entonces dependencia.
3. Al igual que en las drogas, cuando la persona pretende dejar el tabaco, decirle adiós a los cigarrillos y darle la espalda a ese hábito, produce en las personas el **síndrome de abstinencia**, es decir, por ausencia de la sustancia, la persona empieza a tener ciertos efectos, algunos psicológicos y otros físicos motivados precisamente por la falta o ausencia de la sustancia a la cual está habituado.



Cuando hablamos de drogas es muy fácil entender esto, pero igualmente ocurre cuando hablamos de tabaco y cualquier persona que lleve algún tiempo fumando en dosis importantes, cuando pretende dejar ese hábito, o que por “x” circunstancia la persona no puede consumir el tabaco, entonces la persona empieza a tener ciertas manifestaciones en donde queda claro que ha desarrollado un **síndrome de abstinencia por ausencia**, en este caso precisamente del tabaco.

4. Por último, un cuarto punto que hace similar el uso del tabaco al uso de las drogas es que produce un **comportamiento impulsivo**, o sea, llega un momento en que la persona desea con todo su corazón, desea de alguna forma enérgica poder hacer uso del tabaco.

Todo hemos escuchado historias de cómo la droga produce este tipo de comportamiento compulsivo en aquellos que consumen diferentes tipos de droga y que incluso la persona puede llegar hacer cosas inadecuadas por el simple hecho de conseguir esa droga.

En el tabaquismo sucede algo similar: se produce un tipo de comportamiento compulsivo en donde bajo ciertas circunstancias la persona desea con todas sus fuerzas el poder consumir un poco de tabaco.

Entonces estos cuatro puntos nos hacen ver que el tabaquismo es muy similar a la drogadicción: produce *tolerancia*, existe la *dependencia* al uso del mismo, cuando no se puede consumir se desarrolla el *síndrome de abstinencia* y además produce un *comportamiento compulsivo* en aquellos que lo han estado utilizando ya por algún tiempo.

NIVELES DE DEPENDENCIA QUE PRODUCE LA NICOTINA

El máximo responsable de la *dependencia* cuando hablamos del tabaquismo, es una sustancia que creo que todos hemos oído mencionar, y que se llama **nicotina**.

Esta sustancia tiene un gran poder de adicción que es similar al de otras drogas como la heroína y la cocaína. La nicotina es la causante de que el tabaquismo sea adictivo pues tiene un gran poder de adicción.

¿Que tipo de dependencia produce la nicotina en la persona que está fumando?

Existen tres niveles o tres tipos de dependencia; dos de ellas están directamente ligadas con la nicotina y la tercera no lo está.

La primera de ellas es la **dependencia física**. Cuando una persona que ha fumado durante mucho tiempo en su vida o durante varios años cantidades importantes de cigarrillos, de tabaco, y voluntariamente desea dejar de fumar o por “x” circunstancia no puede consumir el tabaco, se hace manifiesta una dependencia física al tabaco que está basada precisamente en esa sustancia llamada nicotina.

También se da lo que se conoce como **dependencia psicológica** la cual tiene que ver también con la nicotina, aunque en menor grado que la dependencia física. La dependencia psicológica, el hábito de fumar se ha convertido en una compañía en todo tipo de situaciones.

Todos hemos oído de personas que después de comer necesitan fumarse un cigarro o tomarse un café junto con un cigarrillo, o cuando se está hablando por teléfono o en circunstancias diferentes, la persona desarrolla un tipo de dependencia psicológica en donde necesita tener un cigarrillo para desempeñar determinada tarea o determinada circunstancia. A esto se le llama dependencia psicológica.

La tercera forma es la **dependencia social**. El fumar, hasta hoy en día, sigue siendo un acto social. Todos hemos visto personas que fuman cuando se involucran con ciertas amistades, con cierto grupo de jóvenes o de personas adultas; el fumar produce cierto contexto social, que es precisamente lo que algunas personas buscan a través del cigarrillo.

Estos son los tres tipos de dependencia: la física, la psicológica y la social. Es muy importante que entendamos esto para poder entender a lo que se enfrenta la persona que desea dejar de fumar.

¿POR QUÉ ES BUENO DEJAR DE FUMAR?

Fumar no es un hábito que sea neutral (que no perjudique ni beneficie), sino que todos sabemos que fumar es algo que *perjudica directamente la salud* de la persona y lamentablemente también perjudica la salud de quienes están alrededor del fumador.

De hecho, el tabaco constituye la principal causa de enfermedad evitable y de mortalidad prevenible en los países desarrollados. Este dato es importantísimo; estadísticamente hablando, el tabaco constituye la principal causa de enfermedad evitable.

Hay ciertas enfermedades que no se pueden evitar, que simplemente, de pronto llegan; pero el tabaco es la principal causa de *enfermedad evitable* y de *mortalidad prevenible* en los países desarrollados.

¡Qué dato tan interesante e importante! Es por esto que las diferentes asociaciones de salud en diversos países, han prohibido la publicación de comerciales a través de la televisión, de la radio, que promuevan el tabaquismo, porque no es un asunto donde se tenga duda si es nocivo o no; sino que está totalmente comprobado que el tabaquismo es nocivo para la salud y es además como lo dijimos, la principal causa de enfermedad evitable y de mortalidad prevenible en los países desarrollados.

En el tabaco se han encontrado múltiples sustancias que en gran parte son perjudiciales para la salud; entre éstos destacan las siguientes:

Los *alquitranes*, como el benzopireno o las nitrosaminas que son sustancias bajo cuyos efectos están las personas que utilizan el tabaco. Los alquitranes son los responsables del 30% de todos los tipos de cáncer. No me estoy refiriendo al cáncer de pulmón, que tiene un mayor índice en los fumadores, sino otros tipos de cáncer como el de vejiga, riñón, páncreas, estómago, etc.

Pero si hablamos del cáncer de pulmón, aquí el dato es mucho más alarmante: los alquitranes son los responsables del 90% de todos los casos de cáncer de pulmón; en otras palabras, si no existiera el tabaquismo, prácticamente el cáncer de pulmón sería una enfermedad casi inexistente pues solamente quedaría un 10% de lo que actualmente vemos.

El *monóxido de carbono*, es también el causante de más del 15% de las enfermedades cardiovasculares. En otras palabras, el fumador, no solamente tiene graves riesgos de problemas de cáncer de pulmón o de otro tipo, sino también de problemas cardiovasculares que su riesgo es mucho mayor al de la persona que no fuma.

Independientemente de las cuestiones de cáncer pulmonar, el tabaco es el causante del 80% de la mortalidad por procesos pulmonares crónicos, es decir, detrás del 80% de las personas que mueren por un problema pulmonar crónico como puede ser un enfisema, o una bronquitis crónica, está el tabaquismo.

Con todo esto, vemos lo importante que es tomar una postura acerca del tabaco. Si usted es un padre de familia, una persona mayor de la cual dependen otras personas, si usted tiene familia y fuma, yo quiero que usted reflexione que no está solo en el mundo.

La gente dice “yo tengo derecho a hacer de mi vida lo que yo desee”; no vamos a entrar ahorita en ese punto, pero sí vamos a decir que ningún ser humano es una isla en este mundo. Los seres humanos formamos parte de una sociedad y en la gran mayoría de los casos formamos parte de una familia, tenemos seres queridos, muchos de ellos dependen emocional, económicamente o de alguna otra forma de nosotros, y es una gran falta de amor hacia estas personas el que usted no se cuide a sí mismo.

El fumar puede representar una de las mejores formas de pasar el tiempo, de tomar algún tipo de placer, pero es un daño directo y contundente en contra de la salud de cualquier ser humano.

CÓMO SE DESARROLLA UN FUMADOR

A continuación explicaremos brevemente las fases del fumador, las cuales han sido aceptadas por aquellas personas que han tratado este asunto del tabaquismo.

La primera es la fase de *pre-contemplación*. Esta fase se caracteriza porque la persona empieza a fumar, tiene su primer encuentro por así decirlo, con el tabaco; le agrada, le produce placer y disfruta el hábito de fumar, no hay acusación de conciencia, no piensa que está haciendo algo inadecuado en contra de su misma salud y decide entonces hacerlo y además está seguro de que hace el bien.

Habitualmente son los fumadores menores de 30 años de edad los que se encuentran en esta fase y es precisamente casi la mitad de todos los fumadores quienes están en esta etapa.

La segunda fase es la fase de *planteamiento o contemplación*. Aquí el fumador se plantea las posibles consecuencias negativas para su salud.

Se interroga a sí mismo y empieza a tener cierto temor por las consecuencias negativas de ese hábito; comienza a ser un fumador disonante, es decir, sí fuma, pero le parece que está mal lo que está haciendo. El 30% de los fumadores están en esta etapa.

La siguiente fase es la de *acción*, en donde el fumador se ve en la obligación de dejar de fumar; pasa de ser un fumador disonante a tener una actitud más acorde, es decir, sabe que es malo fumar y de hecho, lo deja. Un 20% de los fumadores están en esta fase.

Posteriormente viene la fase de *consolidación o mantenimiento*. Se puede decir que en esta fase, están aquellos que llevan más de seis meses de abstinencia.

Es decir, la persona no fuma para nada, aunque médicamente hablando, para considerar a la persona como un ex-fumador debe de cumplir por lo menos 12 meses sin probar el cigarro.

Y lamentablemente existe la fase de *recaída* en donde el porcentaje es variable. No hay una estadística clara de cuál es el porcentaje de recaída. Aquí la persona toma de nuevo el hábito de fumar y cae en la fase de contemplación, o sea, la persona sabe que está mal fumar pero lo vuelve a hacer.

A esta fase, se le acompaña una gran pérdida de valoración personal, la persona se siente vencida por sus impulsos, siente que no tiene fuerza de voluntad, o se siente bien en su conciencia por las acciones que está llevando.

¿CÓMO PUEDO DEJAR DE FUMAR? DIEZ PASOS EFECTIVOS

Para dejar de fumar y para que el abandono del cigarrillo pueda ser para siempre y tener menores probabilidades de recaída, sugerimos que se sigan diez pasos.

PRIMERO .- Dejar de fumar debe ser algo que esté fundamentado en la inteligencia de la persona. Ella debe de *razonar cuáles son los motivos por los cuales debe dejar de fumar*, por ejemplo: dejar de fumar mejora la salud, quita el dolor de garganta, la tos, la fatiga al hacer ejercicio, se tiene mayor resistencia a infecciones repetitivas.

Se debe pensar que dejar de fumar implica que la salud propia ya no empeorará. La persona que fuma tiene el doble de riesgos de enfermedades del corazón, tiene seis veces más enfisema que la persona que no fuma, tiene diez veces más cáncer de pulmón que la persona que no fuma y estadísticamente hablando, tiene de 5 a 8 años menos de vida que la persona que no fuma.

Estos son algunos motivos para dejar de fumar, y esto no solamente debe ser por un alarmismo o por una forma mal entendida de lo que el tabaco hace, sino es *estar conciente que dejar de fumar es algo bueno*.

Dejar de fumar implica que se le dejará de dar un mal ejemplo a los niños que puedan verlo, y este es un argumento muy importante. Si usted es padre de familia y es fumador, es muy posible que sus hijos a la larga imiten esta acción de fumar.

También es evitar que la salud de nuestros hijos pueda verse afectada, porque el fumador no solamente afecta su salud, sino también la de las personas que están cerca de él. Dejar de fumar es proveer a sus hijos un ambiente en donde puedan estar estables en cuanto a su salud física.

Esas son algunas razones para dejar de fumar, y este es el primer escalón para que sea una decisión firme y para toda la vida.

SEGUNDO .- Tomar una actitud positiva acerca de la información que tenemos. Es decir, si ya estoy conciente y enterado que es malo fumar, racionalmente yo dejo de fumar; es decir, es irracional fumar después de entender todos los efectos nocivos que puede producir el tabaco a aquellos que lo están usando.

En los días subsecuentes al dejar de fumar se deberá recordar esta reflexión, y ha de ser tan frecuente como las ganas que se tengan de fumar. En otras palabras, tú decides hoy dejar de fumar, pero evidentemente te van a venir deseos muy

fuertes de volver a fumar en las siguientes horas o días; es ahí cuando debes de tener claro en tu conciencia que la razón te asiste a ti para dejar de fumar, y *poner la razón por encima del placer* que produce el cigarro, lo cual será un arma muy fuerte para lograr vencer la posible recaída, o para lograr vencer ese deseo de usar nuevamente el tabaco.

TERCERO .- Una vez abandonado el tabaco, *debe hacerse de esta decisión algo perpetuo*: la mejor forma para no fumar es no volver a fumar.

Hay personas que quieren dejar de fumar poco a poco y quieren dejar el tabaco a lo largo de semanas o de meses; la verdad es que esa no es la mejor forma de dejar el tabaco. La mejor forma de dejar el tabaco es tomar la decisión de no volver a fumar ni un cigarrillo más; la decisión de abandonar este hábito, debe ser de pocos días no de poco a poco, porque en meses, a la larga se pierde esa intención de dejar de fumar.

La verdad es que la persona que deja de fumar se va a sentir mal y se va a sentir atraído por el deseo de fumar, pero lo más duro está en los tres primeros días en que se abandonó el cigarrillo; a partir del quinto día el ansia por fumar es menos intensa y es más fácil de superar. Se ha visto que las personas que lo han hecho así tienen más éxito que aquellos que quieren ir dejándolo poco a poco, ya que sigue siendo un hábito y de esta manera nunca abandonarán el cigarrillo.

Cuando la persona experimenta esa sensación de fumar, es importante que aprenda a vencer ese momento. Se le recomienda *relajarse*: respirar profundamente, oxigenarse bien, beber mucha agua, masticar algún chicle; estas son algunas técnicas que se le recomiendan a la persona. Si la persona por dejar de fumar presenta insomnio, debe evitar el café, debe de hacer algún tipo de actividad física para cansar al cuerpo y conciliar más fácilmente el sueño.

Se sabe también que las personas que están muy habituadas al tabaco, cuando lo dejan, empiezan a tener problemas de estreñimiento; se debe de estar conciente que esto puede presentarse, y desde el momento en que se decide dejar de fumar deben tomarse alimentos ricos en fibra.

También puede presentarse nerviosismo, y entonces hay que evitar el café y comenzar a hacer ejercicio, tomar un baño con agua caliente. Todo eso son formas de relajarse para evitar ese nerviosismo que produce la ausencia de nicotina en el cuerpo.

Es posible que también se produzca una sensación de cansancio importante; para esto se recomienda que la persona pueda dormir muchas horas y que se arme de paciencia, después de todo, esto no va a durar toda la vida,

es cuestión de unos días para que el cuerpo se habitúe a que ya no hay nicotina.

También la persona que está experimentando esa sensación de volver a fumar, debe detenerse y evaluar las cosas positivas de haber dejado de fumar. Las siguientes son tan sólo unos ejemplos:

- A los 20 minutos de no estar recibiendo el cuerpo ningún cigarrillo, la presión arterial baja a su nivel normal.
- El ritmo cardiaco también baja a su cifra normal.
- La temperatura de los pies y las manos aumenta a su punto normal.
- Cuando pasan 8 horas de no haber fumado, la concentración de monóxido de carbono en la sangre baja a su nivel normal, y la concentración de oxígeno en la sangre sube a su nivel normal.
- A las 24 horas empieza a disminuir el riesgo de sufrir un infarto al corazón.
- Cuando se cumplan 48 horas de haber dejado de fumar, las terminaciones nerviosas que fueron afectadas por ese hábito comienzan a regenerarse: aumenta la agudeza del olfato y del gusto y caminar se vuelve más fácil.
- Cuando pasan de 2 a 3 semanas, mejora la circulación ya que había sido afectada.
- La función pulmonar aumenta hasta en 30% después de 3 semanas de haber dejado de fumar.
- Cuando pasan ya de 1 a 9 meses, disminuye la tos, la congestión nasal, la fatiga y la falta de alimento. Vuelven a crecer los cilios pulmonares, lo cual aumenta la capacidad para arrojar las flemas y resistir a las infecciones.
- Un año después de haber dejado el cigarrillo, el riesgo de padecer insuficiencia coronaria (las coronarias son las arterias que llevan la sangre al corazón para darle oxígeno) es 50% menor que el de una persona que no ha dejado el cigarrillo.

Entonces, todos estos son motivos muy importantes que deben fortalecer la decisión de abandonar el tabaco.

CUARTO. El cuarto escalón tiene que ver con *la dieta* en el periodo inicial. Después de haber fumado, debes de tener cuidado, porque se ha visto que las personas que

dejan el cigarrillo empiezan a comer mucho y aumentan de peso. Esto lo debes de tomar en cuenta para evitar aquellos alimentos que pueden llevarte a aumentar de forma considerable de peso.

Debes de comer cantidades importantes de frutas, verduras, vegetales y que tengan vitaminas como la C y la B que te van a ayudar mucho a salir adelante en todo esto.

Se te sugiere que no comas carnes o pescados fritos o guisados, que no tomes postres azucarados, el azúcar puede impedir la absorción de ciertas vitaminas que son fundamentales es estos días.

Es importante que no consumas condimentos fuertes como la mostaza, la pimienta, el chile, porque estas sustancias producen aumento en el ansia de fumar.

Se debe de tener cuidado con todos aquellos alimentos de alto contenido calórico porque la persona tiene el riesgo de subir de peso porque trata de sustituir el cigarro con el alimento.

Debes de estar conciente de esto para que, si vas a consumir muchos alimentos, lo hagas con aquellos que tengan poco contenido calórico para que no subas de peso, porque después, el sobrepeso va a ser tu problema.

Es ideal que en los primeros días se coma fruta o se beban jugos naturales para tener una condición adecuada y facilitar esta decisión de abandonar el cigarrillo.

QUINTO. El quinto escalón tiene que ver con un dato importante las personas que dejan de fumar, deben de tomar mucho liquido, 5 ó 6 vasos de agua al día o jugos de frutas naturales o inclusive leche. Esto es importante para que el cuerpo pueda eliminar la nicotina y evitar la ansiedad que produce. Además esto ayuda a que el sistema nervioso central esté más relajado. Es importante que evites el café el té porque son estimulantes del sistema nervioso y generan más ansiedad y pueden llevarte a fumar, evita también las bebidas alcohólicas, de todos es sabido que muchas personas ven como algo inseparable el alcohol con el cigarrillo.

SEXTO. Este paso es algo que quizás pocos lo consideran, pero es muy importante. La persona en los primeros días o en la primera semana de haber dejado el cigarrillo debe de darse *duchas frecuentes* para mejorar su contexto general.

La piel, que es el órgano que recubre todo nuestro cuerpo, es un órgano excretor y a través de la piel se puede estar eliminando la nicotina. Al estarte bañando frecuentemente ayudas a que tu organismo la elimine más rápidamente.

SÉPTIMO. El séptimo paso tiene que ver con *el aumento del oxígeno* en el cuerpo, ya que es algo muy importante que nuestro cuerpo necesita. Deben de realizarse inhalaciones profundas de aire en momentos de ansiedad al querer volver a fumar, sobre todo después de las comidas.

Lo que se sugiere es no quedarte sentado después de comer, sino salir, dar una caminata de unos 15 a 20 minutos y todo esto es adecuado para tener bien oxigenado tu cuerpo y es importante para no estar tan ansioso a causa de la nicotina del cigarrillo.

OCTAVO. Sé una persona que pueda formar *hábitos rígidos* para que así fortalezcas tu propia fuerza de voluntad. Con esto me refiero a que puedas tener un horario para acostarte, para levantarte, para hacer una caminata, para comer, para desayunar, lo más estrictamente posible.

NOVENO. En el noveno escalón, se encuentra la *ayuda externa*. Si tú eres una persona con problemas de cigarrillo y tienes familia, es importante que hables con ellos para que te estén ayudando a no volver hacia el tabaquismo.

DÉCIMO. Es invitarte a que tú mismo te des una *oportunidad para vencer esa adicción*, muchos lo han logrado y tú también puedes lograrlo. No olvides nunca que hay decisiones de peso para dejar el cigarrillo y que la razón está de acuerdo en que el cigarrillo debe de ser abandonado, lo irracional, lo que no tiene razón de ser, es aquello que está a favor del cigarrillo.

SÍNTOMAS DE LA AUSENCIA DE NICOTINA (EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA)

Para terminar este tema, voy a explicar brevemente los síntomas de abstinencia que se producen por la falta de nicotina.

El cuerpo del fumador está habituado a ciertos niveles de nicotina y cuando ésta se abandona vienen ciertos síntomas, como los siguientes

- ansia de fumar
- dolor de cabeza
- mareos
- irritabilidad
- temblores, hormigueos en la piel
- falta de concentración
- pérdida de apetito o un apetito

exacerbado

- dolor de ojos
- náuseas, vómitos
- cansancio acentuado
- debilitamiento
- sudor de manos

Todo esto forma lo que se conoce como *síndrome de abstinencia*, y estos son los síntomas que se presentan en la persona.

Es importante que sepas que estos síntomas se presentan de menor a mayor intensidad y que tienen su pico máximo a las 48 horas de haberte abstenido de fumar. Es importante que lo sepas para que puedas ponerle muchas ganas y tener mucha fuerza de voluntad sobre todo en esas 48 ó 72 horas y que si logras vencer eso, ya en los días siguientes va a ser mucho más fácil vencer estos síntomas que acabo de mencionar y que efectivamente existen.

¿CÓMO ENFRENTAR EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA?

Primero que nada, con fuerza de voluntad. Pero también se puede ayudar con ciertas sustancias que contienen nicotina y que pueden sustituir por así decirlo, al cigarrillo, con el fin de quitar el hábito del cigarrillo y poco a poco ir disminuyendo la cantidad de nicotina en el cuerpo. Ésta puede venir presentada como ciertos parches que se adhieren a la piel o en chicles que también son eficientes para lograr esto.

Se ha visto que aquellas personas que caen en éste síndrome de abstinencia y que usan éstos métodos, aumentan sus éxitos para evitar la recaída en esas primeras horas de abstinencia.

Termino con una cita de la Biblia en el Nuevo Testamento en 2° Timoteo 1:7. La Biblia dice que cuando una persona tiene una relación personal con Dios, tiene realmente comunión con Dios, uno de esos efectos es tener *dominio propio* sobre cualquier circunstancia de la vida.

Una de las propuestas fundamentales del cristianismo es que cuando éste llega a la vida de una persona, llega también la libertad de cualquier práctica incorrecta, inadecuada, que sea mala para la vida de la persona. Se pueden vencer hábitos incorrectos, se pueden vencer todas aquellas cosas que puedan afectar como seres humanos en lo moral, en lo físico también.

El cristianismo da esa libertad, ese dominio propio. El ser humano se vuelve dueño de sí mismo a través de esa relación con Dios, y esto va no solamente para los fumadores, sino para cualquier persona que desee dejar hábitos incorrectos, hábitos nocivos, formas de vida incorrectas, formas de vida que te afectan a ti mismo o a tu familia, a tus seres queridos.

Quiero decirte que a través del cristianismo puedes encontrar la libertad de cualquier hábito nocivo. Si por ejemplo eres un fumador y quieres dejar el cigarrillo, la Biblia enseña que a través del cristianismo puedes encontrar ese dominio propio que te da libertad y que te hace dueño de ti mismo.

No solamente podrás vencer el cigarrillo, podrás vencer cualquier otra área que tú consideres que es mala e incorrecta en tu propia vida, llámese en la relación que tengas con tus semejantes, en tus pensamientos o forma de vida o hábitos como el tabaquismo.

Vivir el cristianismo es vivir en libertad y conocer a Dios. Tener una comunión personal con Dios es fomentar tu propia libertad. Te invitamos a que consideres esto; te invitamos a que te des una oportunidad de quitar el cigarrillo, y no solamente eso, sino a que conozcas a Aquél que prometió hacernos libres: a Cristo Jesús.

Que Dios te bendiga.

Dr. Salvador Cárdenas

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com