

COMO TENER UN CORAZON SALUDABLE – GUIA DE SALUD PARA ADOLESCENTES

FUMAR: ¡NO LO HAGA!

Hay otra cosa que usted puede hacer por su corazón. No fume. ¿Pero qué tiene que ver el fumar con el corazón? El hábito de fumar está relacionado con el cáncer del pulmón, y también está vinculado con las enfermedades cardíacas. De hecho es la causa de muerte No. 1 que se puede evitar. Las personas adquieren el hábito de fumar cuando son jóvenes. La mayoría de los fumadores comienza antes de su graduación de high school. Esta es la verdad sobre el fumar y su corazón: el fumar reduce la cantidad de oxígeno que llega a su corazón. ¡Y el corazón necesita ese oxígeno! El fumar incrementa la presión sanguínea y los latidos del corazón. Incrementa los coágulos sanguíneos – y cuando esos coágulos tuyen sus arterias ¡Cuidado! Se puede producir un ataque cardíaco. Daña las células que recubren las paredes de los vasos sanguíneos. Es algo perjudicial en general. Mientras más se fuma, mayor es el riesgo. Pero si cesa de fumar, el riesgo se elimina. Así que dígame a sus amigos que dejen de fumar ahora mismo. Dígales que quiere que vivan.

Chequee en su Periódico

1. ¿Puede encontrar mensajes en la prensa –tanto fotografías como textos– que representen el fumar? Busque mensajes e imágenes en periódicos, películas, videos y en la TV. ¿Estimulan o desaniman el hábito de fumar? ¿Alguno de ellos muestra el fumar como algo glamoroso o divertido?

2. Busque en todo el periódico actividades relacionadas con la buena forma física. Pueden ser desde programas de yoga en la comunidad hasta oportunidades en el equipo deportivo, clubes para después de la escuela o anuncios de clubes de salud y videos de ejercicios. ¿Cuántos pudo encontrar?

Registre sus ejercicios en una tabla

Semana _____	Actividades	Aeróbicos	Resistencia	Tiempo
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

