



American Heart Association®

Life's Essential 8™

→ para niños



# AIRE PURO

Fumar o consumir tabaco en cualquiera de sus formas, incluidos los cigarrillos electrónicos, es perjudicial para el corazón y los vasos sanguíneos, especialmente en los niños<sup>1</sup>.

Cuando fumamos, inhalamos el humo de los cigarrillos, que contiene muchas sustancias químicas peligrosas. Del mismo modo, los dispositivos de vapeo producen vapor, que es como una nube de partículas diminutas llenas de sustancias químicas que se inhalan. Estas sustancias químicas son como pequeños enemigos que pueden dañar nuestro organismo.

A continuación, se indican algunos motivos por los que fumar, incluido el vapeo, es malo para nosotros:

- 1. Daña nuestros pulmones:** Nuestros pulmones son como globos que nos ayudan a respirar. Fumar puede ensuciar y debilitar nuestros pulmones. Puede provocar tos, sibilancias y dificultad para respirar adecuadamente.
- 2. Sustancias químicas nocivas:** El vapor de los dispositivos de vapeo contiene sustancias químicas que pueden dañar nuestro organismo. Estas sustancias químicas pueden dañar los pulmones y otros órganos, aunque tengan un sabor u olor agradables.
- 3. Daña nuestro corazón:** Nuestros corazones son como superhéroes que bombean sangre a todas las partes de nuestro cuerpo. Fumar puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos, lo que dificulta el buen funcionamiento del corazón y aumenta las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.
- 4. Nos mancha los dientes y nos hace oler mal:** Fumar puede poner nuestros dientes amarillos y producirnos mal aliento. También puede hacer que nuestra ropa, pelo e incluso nuestras habitaciones huelan mal.
- 5. Afecta al sentido del gusto y del olfato:** Fumar puede hacer que nuestras papilas gustativas sean menos sensibles, por lo que es posible que no disfrutemos de la comida tanto como deberíamos. También puede afectar el olfato.
- 6. Puede provocar adicción:** Los cigarrillos y vaporizadores contienen una sustancia llamada nicotina, que es muy adictiva. Una vez que una persona empieza a fumar, le puede ser muy difícil abandonar este hábito, aunque sepa que la nicotina puede hacerle daño.

Es importante saber que el tabaquismo no solo afecta a la persona que fuma, sino que también afecta a las personas que están a su alrededor. Respirar el humo del cigarrillo de otra persona también puede ser peligroso y provocar enfermedades. Además, es importante recordar que el vapeo no es una alternativa segura ni saludable al tabaco.

Lo mejor es mantenerse alejado del tabaco y no empezar con este mal hábito. Evitar fumar y vapear es una gran decisión para nuestra salud y bienestar. Si tienes alguna pregunta o quieres saber más, no dudes en preguntarle a un adulto de confianza, como tus padres, un profesor o un médico.

Obtén más información en  
[heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8)

<sup>1</sup> Impairment of Endothelial Function by Cigarette Smoke is not Caused by a Specific Smoke Constituent, but by Vagal Input from the Airway. Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology. DOI: 10.1161/ATVBAHA.122.318051