# La Pura Verdad Acerca De Fumar

Escrito por:
Arthur V. Braidic
Terry K. Moore

Traducción:
David Sainoz

Este folleto es ofrecido libre de cargos por los autores y publicista como un servicio educacional de interés público. Todas las Escrituras son tomadas de la Reina Valera Actualizada 1989, a menos que se señale lo contrario.

©2005, 2024 La Iglesia de Dios Eterna

# La Pura Verdad Acerca De Fumar

El tabaco es una planta que ha crecido silvestre en las Américas por miles de años. Los nativos americanos cultivaron sus hojas para fumarlas o masticarlas en rituales que se creía expandían la mente y elevaba las sensaciones de uno. También se consideraba que era una manera de conectar con los seres espirituales.

Cuando Colón arribó al territorio, él observó a los nativos usando lo que ellos llamaban "la gran pipa o pipa de la paz". Esta pipa era considerada como sagrada. Los que la usaban pensaban que se presentaban honorablemente ante las deidades. Se creía que el humo se entrelazaba con los espíritus y podría formar una fuerte vinculación entre aquéllos que compartían el humo. Era tan grande esta creencia, que si un miembro de una tribu enemiga entraba a una casa –tipi- y fumaba con el anfitrión, se le garantizaba protección y un conducto de seguridad cuando se iba.

Algunos indios quemaban tabaco como una forma de incienso, creyendo que el humo de la planta ascendería a los cielos como una ofrenda aceptable a sus dioses. Ciertas tribus fumaban tabaco como un medio de honrar a un dios del sol y el fuego. Ellos inhalaban el humo y lo exhalaban en la dirección al sol.

Muchas de estas personas creían que las enfermedades caían sobre ellos por los espíritus malignos que volaban en el aire disfrazados de lechuzas. Para protegerse y sanarse, los nativos podían cortar sus piernas o brazos y el subsecuente sangrado se creía, era una manera de limpiarse ellos mismos de la mala sangre. Una vez limpiados, ellos inhalaban el tabaco el cual ellos creían era el humo de los buenos espíritus que protegía de los malos espíritus a que entraran a ellos otra vez.

El inhalar el humo del tabaco fue una característica de muchos rituales conducidos por la mayoría de las comunidades de nativos americanos. La planta tuvo un papel muy importante en sus ceremonias religiosas por siglos. Las hojas secas se enrollaban en envolturas del maíz y fumadas de esta manera. Esta práctica de enrollar el tabaco, llegó a ser el predecesor de nuestros actuales puros envueltos y de los cigarros envueltos en papel.

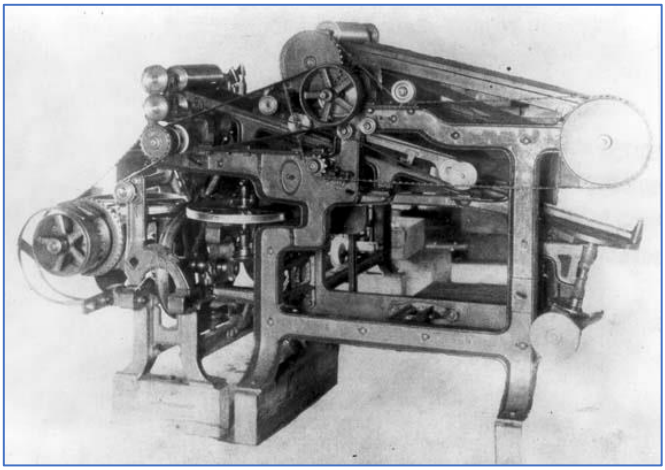
***El Crecimiento de la Industria***

El uso del tabaco fue introducido en España y los exploradores europeos a finales del siglo XV. La variedad del sur, rápidamente llegó a ser la más popular y para mediados de los años 1500, el uso recreacional de fumar tabaco llegó a ser la exportación más lucrativa de las colonias españolas y portuguesas de las Américas. Los ingleses establecieron su primera colonia tabacalera en 1607 en Jamestown en Virginia. En 1610 John Rolfe llegó a ser rico debido a sus esfuerzos y después popularizar el fumar en todo alrededor del mundo. Las plantaciones de tabaco se expandieron a través de toda Virginia llevando a la guerra entre los nativos y las crecientes colonias. Desde ese tiempo, las industrias tabacaleras británicas y estadounidenses crecieron dramáticamente.

La variedad favorecida de esta especie fue la *Nicotiania tabacum* que llegó a ser una industria estándar que fue simplemente llamada tabaco. Las plantaciones de tabaco florecieron en Virginia, Maryland y las Carolinas. Sobre los siguientes cuatrocientos años un gran número de personas alrededor del mundo se volvieron adictas a la sustancia que ocurre naturalmente llamada nicotina que se encuentra en el tabaco.

En 1881, James Bonsack inventó la primera máquina para envolver el tabaco. Su invención generó 120,000 cigarros

al día. Este masivo avance le permitió ensamblar lo que anteriormente tomaba a 50 enrolladores expertos producir en 13 horas. Esto hizo al tabaco mucho más accesible a la gente común. Ahora los cigarros podían ser comprados en paquetes ya envueltos y esto hizo mucho más fácil que más gente fumara. El invento de Bonsack fue una transformación para la industria y dio nacimiento a la forma más común de tabaco recreacional –el cigarro.



James Buchanan Duke, entonces construyó a partir del éxito de Bonsack y creó una corporación tan grande como la industria del petróleo y el acero. Él lo pudo realizar, haciendo una corporación asociada, asegurando a Bonsack la habilidad de vender su máquina enrolladora a cualquiera que le diera dividendos. Sin embargo, el contrato de Duke, le daba un descuento del 25%. Este punto le permitió construir lo que eventualmente ascendió a un imperio tabacalero.

Duke rápidamente empezó a utilizar la producción en masa y publicidad. Su descuento le permitió hacer cigarros accesibles a todos. Él vendía a menor precio que sus competidores y finalmente creó el primer fideicomiso tabacalero en América. Una vez controlando un monopolio, Duke forzó a los granjeros tabacaleros a vender su producto a él por mucho menos centavos por libra de lo que ellos estaban

obteniendo anteriormente. En respuesta, los granjeros formaron asociaciones para pelear utilizando el sistema de la corte.

La suprema corte fallaba que la esquina –la industria- de Duke en el mercado, violaba el acta Sherman de anti fideicomiso. En 1911, la corte forzó a la familia a disolver el monopolio. Eso sin embargo, no paró la industria. El rompimiento llegó a ser el catalizador para el nacimiento de nuevas corporaciones como la American Tobacco Company, R. J. Reynolds, Lorillard, Ligget y las compañías tabacaleras de Myers. Con la adición de Philip Morris, estas compañías comprendían el 95% en dividendos del mercado tabacalero en América.

Desde estos tempranos inicios, la industria tabacalera llegaría a crecer hasta el punto de convertirse en una de las más lucrativas en el mundo. En la actualidad más de mil millones de personas fuman y más de 1.6 millones de personas trabajan en la fabricación de cigarros en 85,883 fábricas alrededor del mundo, generando más de $250,000 millones de dólares de la producción total de cigarros (https: //www.pmi.com/tabacco-economics, retr. 8/5/2024).

El tabaco encaró su mayor crisis cuando, a mediados de los mil novecientos, se probó que la inhalación del humo del tabaco causaba cáncer pulmonar. Este vital descubrimiento, causó que muchos dejaran el hábito de fumar, pero, la industria respondió. Ellos crearon aditivos químicos para hacer a los cigarros aún más adictivos. Desarrollaron nuevas marcas con bajo alquitrán y añadieron filtros a las marcas existentes. A mediados del siglo XX muchos de los que sufrieron de los efectos del tabaco, llenaron demandas en contra de las compañías tabacaleras más grandes. En 1965, el congreso ordenó la siguiente advertencia que debería ser puesta en todos los paquetes de cigarros.

Irónicamente, las compañías tabacaleras estuvieron rápidamente de acuerdo en esto, aún ayudando a escribir el guión o leyenda. La industria tabacalera, en realidad se benefició con estas leyendas, porque esto hizo posible que la industria afirmara que los fumadores entendían los riesgos de fumar. Por lo tanto, las corporaciones ya no eran consideradas responsables y ya no tendrían que pagar demandas individuales.

En 1996, sin embargo, el estado de Connecticut presentó una demanda judicial de cien mil millones de dólares, diciendo que el humo del tabaco causó 5,000 muertes y eso les costó 100 millones de dólares anuales, en tratamientos para la enfermedad como resultado de fumar. Otros diez estados se unieron a esta cruzada, pero fumar continuó prosperando y la industria tuvo ganancias de más de $ 300,000 millones al año.

***El Efecto de Fumar en la Salud***

La ciencia médica, así como la experiencia clínica han probado más allá de cualquier duda que fumar causa adicción, enfermedades y finalmente puede llevar a la muerte. La sustancia en el tabaco llamada nicotina es probablemente más adictiva que la heroína, causando 350,000 muertes anuales, solamente en los Estados Unidos. Aún los no fumadores, han sido alertados de los peligros del humo de segunda mano y como resultado, muchas restricciones gubernamentales han sido implementadas para fumar en lugares públicos.

El peligro más grande de fumar, es el cáncer pulmonar. Generalmente hablando, es en los adultos entre las edades de cincuenta y setenta años, los cuales han fumado mucho en sus vidas, son los que tienen más probabilidad de adquirir esta enfermedad. Esta enfermedad se desarrolla cuando las células normales se irritan constantemente y mutan, empezando un proceso de crecimiento incontrolable. Alrededor del mundo, 5 millones de personas mueren al año relacionadas al humo del tabaco.

Otros efectos debilitantes por fumar son la bronquitis y el enfisema pulmonar. El tejido pulmonar tiene que permanecer flexible y fino para que el órgano pueda pasar el vital oxígeno a la corriente sanguínea. Cuando inhalamos el humo contaminado del cigarro o el vapor, cada vez que los pulmones se expanden y se llenan con humo, se quedan residuos adheridos al tejido pulmonar. Las bolsas de los alveolos pulmonares se congestionan cada vez más causando que los pulmones pierdan su elasticidad. Este proceso de desgaste puede ser comparado a una liga constantemente estirada. Los pulmones pueden fácilmente jalar el aire, pero es cada vez más difícil sacarlo otra vez.

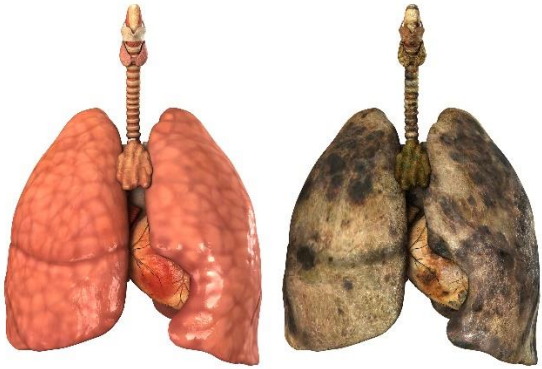
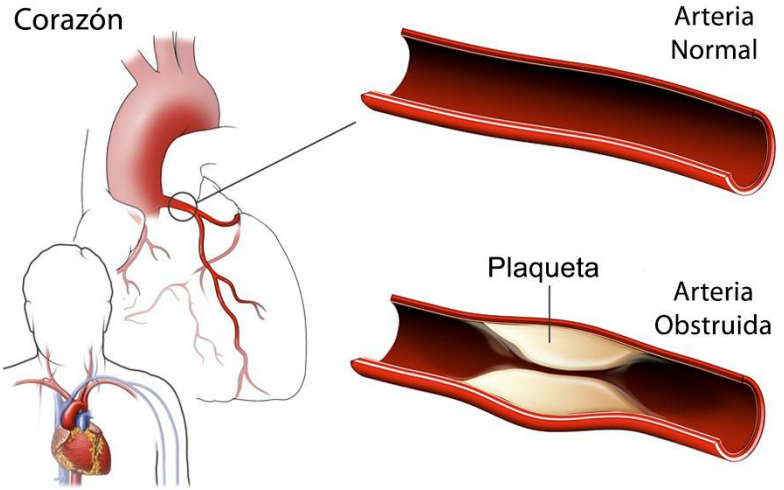


Ilustración de pulmones sanos
opuestos a los pulmones de fumador

Al fumar, se permite una descarga rápida de nicotina al torrente sanguíneo. La nicotina en el humo de los cigarros y otros vapeadores provoca una rápida entrega de adrenalina, proveyendo una placentera dosis de energía. Sin embargo, mientras los fumadores disfrutan del estímulo, su corazón está sufriendo. La adrenalina acelera el pulso y causa que las arterias se cierren. Como resultado, la presión arterial se eleva, poniendo una restricción extra al corazón. Después, el monóxido de carbono inhalado a través de fumar, le roba al cuerpo mucho del oxígeno que necesita resultando que el corazón palpite más rápido en un intento de distribuir más oxígeno a los órganos.

Aún peor, los químicos en el humo del tabaco, aceleran el desarrollo de la arteriosclerosis. Las arterias se irritan mucho, se inflaman resultando en un daño en el recubrimiento interno que hace más fácil que los lípidos se peguen a los vasos sanguíneos. Como resultado, depósitos llamados plaquetas se forman y causan que las arterias se endurezcan. Cuando hay suficientes plaquetas formadas en las paredes de las arterias, los vasos sanguíneos se hacen más angostos y se obstruyen.

Una enfermedad coronaria del corazón se desarrolla cuando el corazón está hambriento de oxígeno. Cuando una arteria está completamente obstruida, parte del corazón se paraliza. Esto es llamado infarto al miocardio – ataque cardiaco.




***¿Cómo Afecta la Nicotina al Cuerpo?***

La razón principal del porqué las personas fuman cigarros, es para recibir una dosis rápida de nicotina. La nicotina puede actuar de dos maneras, como estimulante y como depresivo. Después de la exposición a la droga, existe una fase que deprime a los músculos en las vías respiratorias. La primera fase puede parecer como eufórica debido a la relajación que al parecer causa. Sin embargo, generalmente la droga tiene una reacción opuesta, incrementando el ritmo cardiaco de una persona, entre diez y veinte veces más por

minuto. También puede incrementar la presión arterial del individuo por cinco y hasta diez puntos -mm Hg (milímetros de mercurio). El tabaco también ha probado que incrementa la actividad intestinal, salivación y secreciones bronquiales. Estimula el sistema nervioso a tal grado que puede causar temblores en una persona sin experiencia y aún convulsiones en aquéllos que toman grandes dosis. La nicotina tiende a elevar el nivel de azúcar en la sangre, incrementando la producción de insulina que puede resultar en sudoración y nauseas. La droga también trabaja en aumentar la producción de plaquetas en las células rojas, lo cual ha sido declarado antes, puede llevar a una congestión no deseada de coágulos sanguíneos y subsecuente parálisis permanente.

La nicotina también actúa de manera temporal como estimulante de memoria y para estar alerta en aquéllos que la utilizan. Por esta razón, tiene un muy fuerte efecto sicológico adictivo en sus usuarios. Las personas que fuman frecuentemente, llegan a depender de esta sustancia para ayudarlos a completar las varias tareas en los cuales ellos necesitan altos niveles de producción. Además, la nicotina tiende a actuar como un supresor del hambre. En consecuencia, ante el temor del aumento de peso, también puede influir a continuar fumando.

Finalmente, la nicotina es considerada como una poderosa droga capaz de alterar los modos de estado y comportamiento. El tabaco es reconocido como tener una potencial adicción comparable al alcohol, cocaína y aún con la poderosa droga de la morfina.

### *Otros Ingredientes Dañinos*

La mayoría del tabaco comercial contiene muchos otros ingredientes que también son dañinos al cuerpo. Los aditivos son frecuentemente usados para liberar los altos niveles de nicotina “libre”, la cual actúa para incrementar la estimulación. Los compuestos del amoniaco, algunas veces son utilizados para completar este rol al elevar la alcalinidad del humo.

Algunos aditivos son utilizados para mejorar el sabor del tabaco y en consecuencia, hace al producto más atractivo para los consumidores. Aunque aparentemente inocuos, al añadirles saborizantes hace al producto más apetecible y es causa de preocupación. Los saborizantes hacen al tabaco más agradable para la juventud y para los que recién empiezan a fumarlo. Eugenol y mentol son usados los cuales adormecen la garganta y así el fumador no puede sentir los efectos irritantes del tabaco. Estos dos aditivos disfrazan el humo y le dan al usuario la falsa sensación de tomar una bocanada de aire fresco.

También existen aditivos tales como el cacao que puede ser usado para dilatar las vías respiratorias, permitiéndole al humo un fácil pasaje profundo a los pulmones exponiendo al cuerpo a más nicotina y a mayores niveles de alquitrán. Cuando los aditivos son usados, el humo del tabaco que se está quemando, se convierte en una mezcla compleja de compuestos inorgánicos.

Tan impactante como pueda sonar, algunos de los químicos encontrados en el humo del cigarro incluyen: cianuro, benceno, formaldehido, etanol (destilado de madera), acetileno (combustible utilizado para soldadura autógena), amoniaco, óxido de nitrógeno y monóxido de carbono. Aún peor, estos químicos son tóxicos. Ellos son adictivos en sí mismos o en combinación con otros aditivos. Muy seguido, otros productos de combustión se producen cuando se queman –y esos también son tóxicos. El propósito de estos aditivos tóxicos es hacer el fumar más agradable y adictivo. Sin embargo, los aditivos hacen al tabaco una mezcla compleja de compuestos inorgánicos y por lo tanto, incrementan el peligro a los fumadores

***El Costo de Fumar***

Aparte del hecho que el costo de fumar en los fumadores y en otros es su vida, también se le debe añadir una tremenda carga financiera al consumidor, así como al país entero. La carga económica de fumar en los Estados Unidos solamente, se estima que sea entre $300 – 600 mil millones de

dólares anuales. Los efectos adversos a varios individuos van más allá de cualquier estimación. Familias enteras, constantemente son afectadas financieramente y emocionalmente. Desde su inicio como un hábito común nacional, las enfermedades relacionadas con los cigarros han tomado decenas de millones de vidas.

El incremento de los costos de salud combinados con extra grandes proporciones en reclamos a las compañías aseguradoras atribuidas a los fumadores, ha llevado a algunos empleadores a no contratar a personas que fumen. El sindicato "Union Pacific Corporation", hizo un alto a las contrataciones de fumadores en muchos estados. En algunos casos, los empleadores les preguntan a los trabajadores que reporten sus hábitos de fumar. Algunas compañías intentan compensar sus costos al cobrarles a los fumadores unas primas significativamente más altas del seguro de salud.

El costo de la productividad en los fumadores (incluyendo tiempo gastado en sus descansos, visitas clínicas, días de enfermedad y estancia en hospitales), exceden los $167 mil millones de dólares por año en los Estados Unidos solamente. Las muertes resultantes de la inhalación al humo del tabaco, cuesta a la nación $92 mil millones de dólares anuales y un estimado de 438,000 personas que mueren prematuramente cada año a causa del uso del tabaco. El costo acumulado es exorbitante.

### *¿Vapear es más Seguro?*

El vapear –vaporizar- involucra aspirar un aerosol que contiene varios químicos que contiene nicotina y saborizantes. El vapor es inhalado usando un cigarro electrónico – e-cigarett- o vaporizador –vapeador
. La legalización del cannabis – marihuana-, ha llevado a una adicción popular del TCH. El vapear ha crecido en popularidad y muchos creen que es más seguro que fumar. Este no es necesariamente cierto. Nos estamos moviendo ahora a un territorio médico inexplorado y la evidencia acumulada sugiere que vapear es igual de peligroso, pero en diferentes maneras.

Ni el fumar ni el vaporizar son buenos para la salud humana. Aparentemente el fumar es más dañino que vaporizar, eso no significa que el vaporizar es seguro. Estos vapores hechos por el hombre, muchas veces contienen grandes dosis de nicotina. La nicotina es una substancia conocida que retrasa el desarrollo del cerebro en los bebes por nacer, niños, adolescentes y jóvenes adultos.

También hay químicos peligrosos en el líquido que crea el vapor. Al vaporizar se liberan toxinas conocidas que causan cáncer, así como diacetilo, metales pesados y compuestos orgánicos inestables. Lesiones en los pulmones por vaporizar se están haciendo más comunes. En la mayoría de los casos, ocurre debido a los productos que contienen tetrahidrocannabinol (TCH), los cuales vienen de la marihuana. Para Enero del 2020, había habido alrededor de 2,602 casos de daño pulmonar relacionados con vaporizar (VAPI por sus siglas en Inglés), con 59 muertes.

Los cigarros electrónicos y vaporizadores liberan radicales libres que promueven el desarrollo del cáncer. Estos debilitan el sistema inmunológico y retrasan el desarrollo cerebral. Esto resulta en daño a los pulmones. Hay poco o nada que pruebe algún beneficio en vaporizar en lugar de fumar cigarros.

### *¿Fumar es un Pecado?*

Todos estos hechos son alarmantes y deben motivar a los que utilizan los vaporizadores y fumadores a dejar de hacerlo. Sin embargo, aunque fumar y vaporizar son hábitos peligrosos y caros, ¿Estos son un pecado?

Bíblicamente hablando, el pecado es definido como la transgresión de la ley (1Juan 3:4). Basado en esta definición, algunos se han preguntado: ¿cómo es posible que el inhalar nicotina, THC y otros químicos habituales nunca mencionada específicamente en la Biblia, sean una transgresión a la ley? Existen pocas razones prominentes que indican que el fumar tabaco, marihuana o cualquier otra sustancia dañina-, sea considerada como un pecado.

Primero, usar cualquier cosa voluntariamente que es dañina, es una afrenta al cuerpo. En segundo lugar, cuando examinamos las conductas de la adicción, encontramos que es una forma de idolatría. El apóstol Pablo declaró que los cristianos deben glorificar a Dios en sus cuerpos.

> ¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que mora en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Pues habéis sido comprados por precio. Por tanto, glorificad a Dios en vuestro cuerpo. (1Corintios 6:19-20).

Fumar cigarros no glorifica a Dios en nuestros cuerpos. En realidad, causa un espantoso daño físico. También cuesta a otros, miles de millones de dólares en cuidado médico. Existen cientos de químicos usados como aditivos en los cigarros y en varios de los vaporizadores –docenas de los cuales se les atribuye que crean cáncer. Cuando son quemados o vaporizados, hay miles de subproductos químicos liberados. Darlene Marlow hace eco de cientos de otros investigadores cuando escribió:

> El humo del cigarro contiene más de 4,000 químicos, incluyendo 43 compuestos conocidos como causantes de cáncer (cancerígenos) y otras 400 toxinas. Estos incluyen nicotina, alquitrán y monóxido de carbono, así como, formaldehido, amoniaco, cianuro de hidrógeno, arsénico y DDT (https://www.quitsmokingsupport.com/whatsinit.htm.retr. 10/30/2012).

No es de sorprender que cientos de estudios clínicos han confirmado la relación entre las inhalaciones prolongadas del humo de cigarro, que lleva a un gran número de desordenes respiratorios, así como también otras enfermedades devastadoras. La destructiva naturaleza de inhalar tales substancias es vital para entender porque fumar puede ser considerado como un pecado. El apóstol Pablo

enfatizó el cuerpo de uno como siendo un tipo del templo e hizo la siguiente pregunta:

> ¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguien destruye el templo de Dios, Dios lo destruirá a él; porque santo es el templo de Dios, el cual sois vosotros. (1Corintios 3:16-17).

Después del bautizo y la imposición de manos, un verdadero cristiano recibe el Espíritu Santo de Dios (Hechos 8:18; 1Timoteo 4:14; Hebreos 6:2). Al hacer esta comparación entre el cuerpo que debe ser desde ese momento santo y contaminar ese cuerpo con conductas impuras, fumar puede ser considerado como un pecado. Santiago también escribió:

> Por tanto, al que sabe hacer lo bueno y no lo hace, eso le es pecado. (Santiago 4:17).

Fumar cigarros y usar vaporizadores contaminan al usuario y daña la economía. Sería muy bueno que cualquier usuario dejara de fumar. Conociendo esto, si una persona fuma, esto es un pecado.

***Diferentes Grados de Pecado***

Mientras que algunos estén dispuestos a aceptar que fumar es un pecado, algunos van a decir, si es un pecado, es relativamente pequeño, insignificante. ¿Puede ser esto verdad?, ¿fumar es un pecado sin importancia?

Existen pecados que violan directamente los diez Mandamientos, pero, muchos creen que fumar no cae en esta categoría –eso es el equivalente moral a tomarse una copa de whisky o tequila. Sin embargo, cuando se examina en detalle, llega a ser obvio que fumar es mucho peor de lo que algunos piensan. El hecho de que fumar es una adicción dañina, lo eleva a un lugar de idolatría.

La adicción como tal, toma un lugar prominente en la vida de la persona. El adicto se convierte literalmente en esclavo de este hábito porque afecta su conducta y

productividad. En este contexto, Mateo 6:24 expone las palabras de Jesús, estableciendo que no se puede servir a dos señores que se oponen uno al otro. A causa de los atributos adictivos de la nicotina, TCH y otras drogas, los fumadores se convierten en siervos de su hábito. Ellos tienen que tomar descansos en sus trabajos o juegos para sentirse "reparados". Esto eleva la adicción de fumar al quebrantamiento de los mandamientos, porque esto causa que los individuos obedezcan algo más que a Dios. Por lo tanto, esto quebranta los primeros tres mandamientos.

Esto es por lo que la función más importante del cigarro, es la más peligrosa del potencial espiritual de la persona. Los cigarros y vaporizadores están diseñados para entregar de manera rápida al sistema la nicotina y otras drogas. Los aditivos lo hacen aún peor, causando que fumar o vaporizar se convierta en un coctel tóxico. Cada bocanada contiene químicos que son utilizados para remover pintura, limpiadores para tasas sanitarias, naftalina, combustible para encendedores, combustible para cohetes, cámaras de gas y muchas otras numerosas substancias.

Ya sea que la nicotina sea natural o mejorada químicamente, fumar siempre se convierte en una adicción de la carne y a los cristianos se les ha dicho que controlen las demandas carnales ilegales que el cuerpo hace sobre nosotros. Pablo dijo:

> Porque si vivís conforme a la carne, habéis de morir; pero si por el Espíritu hacéis morir las prácticas de la carne, viviréis. (Romanos 8:13)

En una de sus cartas a los corintios, Pablo relató una analogía con respecto a los juegos griegos y la búsqueda de los cristianos del Reino de Dios. El apóstol motivó a cada cristiano genuino con el siguiente ejemplo:

> Y todo aquel que lucha se disciplina en todo. Ellos lo hacen para recibir una corona corruptible; nosotros, en cambio, para una incorruptible. Por eso yo corro así, no como a la ventura; peleo así,

> no como quien golpea al aire. Más bien, pongo mi cuerpo bajo disciplina y lo hago obedecer; no sea que, después de haber predicado a otros, yo mismo venga a ser descalificado. (1Corintios 9:25-27).

Pablo creía y enseñaba a la Iglesia de Dios, que si él no mantenía su cuerpo bajo control, ¡él estaría en peligro de perder su salvación! Claramente, un adicto no ha mantenido su propio cuerpo bajo control. Si esa persona continúa negándose a vencer su adicción, se pone en peligro de un daño físico y ser descalificado del Reino de Dios.

Dios nos dice que, sin control, los impulsos de nuestro cuerpo nos pueden llevar a perder la oportunidad de la vida eterna. Esto puede ocurrir cuando dejamos que estos deseos tomen control de nuestros comportamientos. Por esta razón, Pablo dijo que él no permitiría que fuera controlado aún por lo que es lícito. Él escribió:

> Todas las cosas me son lícitas, pero no todo me conviene. Todas las cosas me son lícitas, pero yo no me dejaré dominar por ninguna. (1Corintios 6:12).

Tenemos que someternos a nosotros mismos a la autoridad del Poderoso Dios. Nuestro pacto en el bautismo es de estar sujetos a Él sobre todas las cosas. Por esta razón, Satanás usa a las industrias del tabaco y la marihuana para traer a las personas a esclavitud hacia él. El apóstol Pablo, continuó explicando este principio cuando escribió:

> Así también vosotros, considerad que estáis muertos para el pecado, pero que estáis vivos para Dios en Cristo Jesús. No reine, pues, el pecado en vuestro cuerpo mortal, de modo que obedezcáis a sus malos deseos. Ni tampoco presentéis vuestros miembros al pecado, como instrumentos de injusticia; sino más bien presentaos a Dios como vivos de entre los muertos, y vuestros miembros a Dios como instrumentos de justicia. Porque el pecado no se enseñoreará de vosotros, ya que no

> estáis bajo la ley, sino bajo la gracia. ¿Qué, pues? ¿Pecaremos, porque no estamos bajo la ley, sino bajo la gracia? ¡De ninguna manera! ¿No sabéis que cuando os ofrecéis a alguien para obedecerle como esclavos, sois esclavos del que obedecéis; ya sea del pecado para muerte o de la obediencia para justicia? (Romanos 6:11-16).

Debemos estar bajo la influencia de Dios y esa influencia que reside en nuestra mente, debe ser reflejada en la manera en que vivimos. Nuestra actitud, nuestra conducta, la manera de hablar y nuestras actividades, deben reflejar los estándares morales de Dios. Esa es la definición de la gracia de Dios. No podemos continuar viviendo en el pecado y el pecado incluye permitir otra cosa diferente a que Dios dictamine nuestra conducta.

Una persona adora lo que sea que quiere obedecer. Por lo tanto, si somos adictos a la nicotina, si abusamos del alcohol o cualquier otra droga, no estamos sujetos al Todopoderoso. Somos motivados por una codicia del cuerpo que es dañina al cuerpo que nos fue dado por Dios. Es una violación a los primeros tres mandamientos que establecen:

> No tendrás otros dioses delante de mí. No te harás imagen ni ninguna semejanza de lo que esté arriba en el cielo, ni abajo en la tierra, ni en las aguas debajo de la tierra. No te inclinarás ante ellas ni les rendirás culto; porque yo soy el Eterno tu Dios, un Dios celoso que castigo la maldad de los padres sobre los hijos, sobre la tercera y sobre la cuarta generación de los que me aborrecen. Pero muestro misericordia por mil generaciones a los que me aman y guardan mis mandamientos. No tomarás en vano el nombre del Eterno tu Dios, porque el Eterno no dará por inocente al que tome su nombre en vano. (Deuteronomio 5:7-11).

El fumar cigarros o vaporizadores pudiera parecer que no tiene gran importancia, pero desde la perspectiva de Dios, es un problema muy serio. Estos son hábitos inmundos que

violan los principios que se encuentran en Su ley. El apóstol Pablo escribió una advertencia a este respecto:

> Por lo tanto, haced morir lo terrenal en vuestros miembros: fornicación, impureza, bajas pasiones, malos deseos y la avaricia, que es idolatría. (Colosenses 3:5).

El cuerpo cristiano, fue hecho por Dios y la vida que lo conserva fue comprada por la sangre de Cristo. Como Pablo dijo "y que ustedes no son dueños de sí mismos" (1Corintios 6:19). Esta conexión nos muestra que adicciones tales como fumar son una forma de idolatría.

***Fumar menos o Fumar Marcas con Tabaco Ligero***

Algunos creen que pueden hacer su hábito de fumar más seguro y más aceptable al fumar menos cigarros o utilizando cigarros con baja cantidad de alquitrán. Frecuentemente llamados como marcas "ligeras", pero esto tiene poco de bueno.

Cuando las personas cambian a marcas con bajo alquitrán y nicotina, generalmente fuman más para obtener la misma dosis de antes. También, un cigarro con bajo alquitrán, puede ser igual de dañino que un cigarro de alto alquitrán cuando una persona inhala profundamente y toma bocanadas de humo más frecuentemente e incrementa el número de cigarros fumados por día.

Aún si el fumador fuma menos, los beneficios a la salud son pequeños cuando se comparan a los beneficios de dejar de fumar por completo. La correlación espiritual de fumar menos o utilizar productos con bajo contenido de alquitrán, sería como decir, mucho pecado no es bueno, pero, cantidades menores de pecado están bien. El apóstol Pablo nos recuerda:

> No os engañéis; Dios no puede ser burlado. Todo lo que el hombre siembre, eso mismo cosechará. (Gálatas 6:7).

Fumar menos o utilizar marcas con poco contenido de alquitrán, no es la respuesta. La única solución real es parar de fumar. Pablo nos amonesta:

> Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios que presentéis vuestros cuerpos como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios, que es vuestro culto racional. No os conforméis a este mundo; más bien, transformaos por la renovación de vuestro entendimiento, de modo que comprobéis cuál sea la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta. (Romanos 12:1-2).

Nuestros cuerpos pertenecen a Dios, por lo tanto, habiendo sido comprados por la sangre de Cristo. No tenemos el derecho de dañar Su propiedad. Debemos ofrecer nuestra vida a Él en gratitud, siendo conscientes que debemos de parar todo hábito de dañar o contaminar o adicciones. El deseo de Dios es que no fumemos cigarros, marihuana o vaporizadores. Si fumamos, ¡debemos parar ese hábito!

***Razones Para Dejar de Fumar***

El hijo de Dios dijo que: hay gozo delante de los ángeles de Dios por un pecador que se arrepiente" (Lucas 15:10). Cuando un adicto decide abandonar el vicio, ¡Dios el Padre, Jesús Cristo y los ángeles en el cielo se regocijan! El hecho de parar un hábito dañino y pecaminoso, va a cambiar nuestras vidas para bien. Los amigos y la familia que verdaderamente nos aman, también se van a regocijar. Es un paso necesario hacia aquello que es bueno.

Parar las adicciones dañinas le da a la persona más tiempo para trabajar en su crecimiento en gracia y conocimiento y así puedan mejorar su carácter y fortalece su relación con Dios. (Juan 17:3, 2Pedro 3:18). Va a prolongar nuestra vida en este mundo, así que podemos tener el tiempo para calificar para el Reino de Dios. Este es un paso necesario para la conversión.

***¿Cómo Puede Dejar de Fumar?***

Existen varias maneras para dejar de fumar o vaporizar. Decenas de millones han dejado de fumar exitosamente usando una variedad de métodos. Sin embargo, no existe una sola manera que funcione para todo el mundo. La naturaleza de nuestra existencia significa que todos tenemos diferentes pasos, enfoques o maneras para enfrentar la vida. Lo que funciona para una persona, puede o no puede funcionar para otra.

Un programa de suspensión de fumar, puede ser de mucha ayuda, pero una cosa es cierta. ¡Usted tiene que tener las ganas de dejar de fumar! Sin un deseo verdadero de dejar este hábito, usted no va a tener éxito. Si usted realmente tiene el deseo de no fumar, ¡usted seguramente puede alcanzar el éxito! Como el viejo adagio dice: "Donde existe la voluntad, siempre hay una manera". Si usted tiene la voluntad, los siguientes puntos pueden ser de gran ayuda:

- Escoja una fecha para dejar de fumar y entonces, prepárese para esto.
- Haga una lista de las razones para dejar de fumar y léalas constantemente.
- Anote las cosas que hace cuando fuma. Rompa las conexiones.
- Encuentre actividades que remplacen el fumar, tales como masticar chicle, llevar un diario o hacer una caminata.
- Consulte con un profesional de la salud acerca de los métodos que le puedan ayudar.

***Consejos Para los que Quieren Dejar de Fumar***

- No se enfoque en lo que está perdiendo. Piense en lo que está ganando.
- Dígase a sí mismo que usted es una mejor persona por dejar de fumar. Recuerde esto cuando tenga deseos de fumar.
- Cuando tenga la urgencia de fumar, respire profundo, mantenga la respiración por 10 segundos y luego exhale lentamente.

- Manténgase ocupado, haga ejercicio, juegue algún deporte, camine, lea un libro, teja o escriba.
- Vaya a lugares donde no se permita fumar, tales como museos o bibliotecas.
- Consuma alimentos bajos en calorías, nutritivos cuando el deseo de fumar lo golpee. Rebanadas de zanahorias o apio, frutas frescas y bocadillos sin grasa son buenas elecciones.
- Beba muchos líquidos. Corte las bebidas alcohólicas o con cafeína, ellas pueden hacer sentirlo con ganas de fumar. Escoja agua, tés de hierbas, bebidas ligeras libres de cafeína y jugos.
- Júntese con personas que no fumen.
- Deje saber a otros sus metas y busque apoyo para alcanzar esa meta.

***¿Qué Voy a Experimentar Cuando Yo Deje de Fumar?***

Cuando los fumadores dejan de fumar, ellos padecen y atraviesan por síntomas de abstinencia que no son fáciles de llevar. Los síntomas de abstinencia van a ser muy fuertes cuándo apenas se deja de fumar, pero se van haciendo menores conforme pasa el tiempo y desaparecen en pocas semanas. Los posibles síntomas de abstinencia incluyen los siguientes:

<u>Después de 20 minutos de no fumar</u>

- El pulso y la presión sanguínea se reducen.
- La temperatura de sus manos y pies se incrementan.

<u>Después de 24 horas</u>

- Ansia por fumar.
- Tos.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentirse cansado y fatigado.
- Intranquilidad.
- Incremento del apetito.
- Dolor de cabeza.
- Constipación.

- Dolor de garganta.
- Dificultad para dormir.

Después de 48 horas de no fumar
- El nivel de dióxido de carbono en su sangre regresa a la normalidad.
- Los niveles de oxígeno en su sangre se incrementan.
- Sus terminaciones nerviosas se ajustan a la ausencia de nicotina.
- Se mejora la habilidad del gusto y el olfato empieza a regresar.

Después de 72 horas de no fumar
- Los tubos bronquiales empiezan a relajarse.
- La tos empieza a disminuir.

Después de 2 semanas a 3 meses de no fumar
- Mejora la circulación sanguínea.
- Su tolerancia a los ejercicios mejora.

Después de 1 a 9 meses de no fumar
- Decrece la frecuencia de la tos, la congestión nasal, la fatiga y la dificultad para respirar.
- En los pulmones empieza otra vez el crecimiento de los cilios (como cabellos microscópicos), incrementando la habilidad de estos para manejar el moco, limpieza de pulmones y reducir las infecciones.
- Los niveles de energía se incrementan.

Después de 1 año de no fumar
- El riesgo de morir de una enfermedad cardiaca se reduce.

Después de 5 años de no fumar
- El riesgo de morir de cáncer de pulmón se reduce.

Después de 10 años de no fumar

- El riesgo de morir de cáncer de pulmón cae hasta casi el mismo nivel de los no fumadores.
- Se reduce el riesgo de otros cánceres.

***¿Qué tal si Trato de Dejar de Fumar y No Puedo?***

Usted debe estar listo emocional y mentalmente para dejar de fumar. Veamos las cinco etapas en que las personas generalmente atraviesan para tener éxito y dejan de fumar.

1. **Pre-observación**. Usted no quiere parar de fumar, pero se siente presionado a esto.
2. **Observación**. Usted quiere dejar de fumar algún día. Usted no ha tomado los pasos para empezar el proceso.
3. **Preparación**. Usted tomas pasos pequeños para dejar de fumar, tales como reducir la frecuencia de fumar o cambiar a cigarros ligeros.
4. **Acción**. Usted se compromete a dejar de fumar. Hace cambios a sus acciones y su medio ambiente para ayudar a afrontar la urgencia de fumar y aliviar los síntomas.
5. **Continuidad**. Usted no ha fumado por seis meses a un año.

Si usted falla en algún punto en su intento para dejar de fumar, no se desaliente. Muchos se vuelven negativos y autocríticos, pensando solo en su falla. Pero la verdad es que esos primeros pasos de deseo y motivación, son cruciales para tener éxito.

Recuerde que las recaídas son comunes. De hecho, estudios demuestran que el 75% de los que paran de fumar, van a volver a fumar. Estadísticamente, la mayoría de los fumadores tratan de dejar de fumar por tres veces antes de dejar de fumar definitivamente. ¡Nunca se dé por vencido! Aún si falla, usted va a aprender muchas cosas que lo van a ayudar a intentarlo de manera diferente y mejor la siguiente vez. Si usted no se da por vencido tratando de parar, cada intento incrementará su oportunidad de que usted alcance el éxito.

Sin embargo, la repetición de tratar de dejar de fumar sin mejorar, no va de alguna manera misteriosa hacerlo a usted libre del cigarro. Sus esfuerzos deben ser serios y determinantes, siendo conscientes que la nicotina en los cigarros es extremadamente adictiva. Existen razones físicas reales del por qué es tan difícil dejar de fumar.

***¡Usted lo Puede Hacer!***

Millones de personas han dejado de fumar. ¡Usted también lo puede hacer! Muchos lo han logrado sin ayuda, pero, los cristianos tienen un poder al cual pueden clamar y puede virtualmente asegurar el éxito. Como el apóstol Pablo escribió:

> Todo lo puedo en Cristo que me fortalece. (Filipenses 4:13).

Si realmente deseamos dejar de fumar, lo vamos a lograr. Jesús Cristo nos va a dar el poder que nos hace falta. Si lo deseamos con todo el corazón y trabajamos duro con todo nuestro poder, luego pidiendo por Su divina ayuda, Él promete que lo hará (Mateo 7:7). Siga tratando y siga orando. ¡Usted va a tener éxito!

La Iglesia de Dios Eterna ofrece una gran variedad de libros, folletos y artículos diseñados para ayudar a las personas a tener un mejor entendimiento de la Palabra de Dios, Su plan para con la humanidad y el destino del universo. Algunos de los títulos disponibles son:

*Confesiones Acerca del Sábado*

*El Evangelio del Reino de Dios*

*Entendiendo la Marca de la Bestia*

*La Pascua Florida O La Pascua de Dios*

*La Pura Verdad acerca del Día de Año Nuevo*

*La Pura Verdad Acerca De La Cruz*

*La Pura Verdad Acerca De La Navidad*

*La Pura Verdad Acerca de las Resurrecciones*

*La Pura Verdad acerca del Cielo*

*La Verdad Acerca De Halloween*

*La Verdad Acerca del Diezmo*

*La Resurrección No Fue En Domingo*

*Lo Inmundo y Lo Limpio*

La Iglesia de Dios Eterna
PO Box 80248
Billings, MT 59108
USA

eternalcog.org