



### *¿De qué mueren los hispanos?*

**La diabetes**, las enfermedades del corazón y cardiovasculares siguen siendo las tres principales causas de muerte en México, juntas suman más del 50% de las muertes en el país y las principales son: 1, Diabetes Mellitus, 2, enfermedades del corazón, 3, Cerebrovascular, 4, Cirrosis hepática y otros daños severos al hígado, 5, homicidios, 6, enfermedades pulmonares, 7, hipertensión, 9, enfermedades respiratorias, y 10 Nefritis y nefrosis, los hispanos, no mueren por estas razones, mueren, en la mayoría de los casos, a consecuencias de los amargos y severos daños que nos causa nuestra manera de beber y de usar cualquier tipo de drogas, por años, exterminamos hígado, riñones, pulmones, páncreas, cerebro, vista, sangre, huesos y al filo de los 60 años, los adictos y alcohólicos en “recuperación” pagamos muy caro nuestras facturas.

### **Fui de todo y sin medida**

Hubo borracheras de tres días seguidos o más, atascamientos de cocaína por más de cinco días y ahora me quejo de mi diabetes, de mi presión alta, de mi pésima calidad de vida y no reconozco que le di vuelo a la hilacha, me duelen los huesos apenas si camino un par de cuadras, mis músculos delgaditos, flacos se hacen tiesos con mucho dolor y sé que la mayoría de nosotros compatriotas, morimos a consecuencia del abuso en el alcohol y las drogas.

Hace 30 años que no consumo venenos. Si, pero los estragos ahí están en tu cuerpo y mente

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Lunes, 05 de Junio de 2017 13:12

---

enferma. Ya lo bailado bailado, lo pasado pasado. Si como no. Traigo toda una farmacia a mi lado, debo de cuidarme porque en un instante se me dispara el azúcar y me sube la presión en un nivel impresionante y de alto riesgo, me aproximo a un paro cardiaco fulminante, así de fácil.

### El Asesino Silencioso

Mi nivel de ansiedad era muy alto y se desbordaba en cada borrachera, entre más alcohol, más cigarros, al final de mi carrera de fumador, llegue a intoxicarme cerca de tres cajetillas de cigarrillos al día, queme los bracitos y piernitas de mis hijos, mis sacos, corbatas, los sillones de la camioneta y de la sala, mi cuarto, mi baño, mi oficina, mi vida.

Apeataba a tabaco, hoy después de 35 años de fumador, tengo un stent en el corazón, tengo mis arterias tapadas por nicotina y la sangre no llega a mis piernas, a veces no puedo respirar, me hace falta aire y mis pulmones no responde, ahora, no soporto el olor a humo de cigarro, me atragando, no puedo respirar, me siento sumamente incómodo y me irrito, exploto en ira, luego me da más coraje, cuando fuman delante de recién nacidos y niños menores de ocho años, no tengo tolerancia y sé que yo era igual, igual de mediocre, de irresponsable, pero yo no sabía lo que ahora sé.

Cada cigarrillo posee entre 7 y 20mg. de alquitrán y produce 80cm<sup>3</sup> de monóxido de carbono que reduce en un 10% la capacidad de transporte de oxígeno sanguíneo. Cuanto mayor es el número de cigarrillos y más prolongado es el tiempo de fumador, mayor será el daño de la salud.

Y lejos de creer que la pipa no supone riesgos, los puros y la pipa son igualmente perjudiciales. El cigarrillo, además, contiene otros tóxicos: amoníaco, alcohol metílico, ácido clorhídrico, furfural, aldehídos, arsénico y polonio radioactivo. La combustión del tabaco genera la formación de los llamados "radicales libres" que al combinarse en los tejidos con los que toman contacto los lesionan. El riesgo por fumar es muy grande, provoca cáncer y enfisema pulmonar, arruina tu dentadura, tu sentido del gusto, el olfato, vista y tu vida sexual; apestas por fuera y por dentro.

### La verdad sobre el cigarrillo electrónico

Primero, estableces una dependencia toxica, que en un principio usas para tranquilizarte, estableces una necesidad al sentirte bien cada vez que inhalas, llegas a experimentar un cambio en tu neurosis, explotas con la mayor facilidad del mundo, te tornas intocable, no se te puede decir nada, te tornas muy agresivo, el cigarrillo electrónico es un vil engaño, tu ansiedad no disminuye por el contrario y las sustancias que le metes a tu cuerpo, son toxicas.

El cigarrillo electrónico produce alteraciones en la función pulmonar. Los cambios agudos hallados en la función respiratoria, como broncoconstricción, son menores a los que produce el cigarrillo convencional. Hay algún estudio que demuestra que provoca asma en niños, además de irritación en los ojos, garganta y vías aéreas. No existen datos de seguridad a largo plazo.

Este nuevo modo de fumar también causa neumonía lipoidea; se han descrito casos aislados en grandes consumidores, relacionados con el depósito de glicerol en el pulmón. La acción sobre el cerebro sólo sería producida por los cigarrillos electrónicos que tienen nicotina en el líquido del contenedor para vapeo.

Hay dos ensayos clínicos (Caponneto y Bullen) que demuestran su eficacia para calmar los síntomas del síndrome de abstinencia, pero no permiten establecer conclusiones definitivas, dada la metodología empleada (no tenían brazo "ciego"). Existen estudios de menor valor, que evidencian una ayuda para reducir los síntomas de abstinencia. Las autoridades sanitarias Internacionales (FDA americana y EMEA europea) sólo reconocen nicotina, bupropion y vareniclina como los únicos fármacos para tratar la dependencia al tabaco. Si no tienen nicotina, los cigarrillos electrónicos no producen adicción física.

El riesgo de engancharse depende de si se usa para sustituir el tabaco, para reducir su consumo o, simplemente, de forma recreativa por parte de personas que nunca han fumado. Pero es importante saber que los cigarrillos electrónicos pueden mantener la adicción psicológica a la nicotina, debido a que crece la ansiedad en cada inhalada. Tengo 16 años,

libre de humo y califico al cigarro, tradicional y electrónico, como: El asesino silencioso.

### Los daños inmediatos y a largo plazo de los drogadictos

Muchos de los que me buscan para que les ayude a ser canalizados a un centro de rehabilitación o a un grupo de auto ayuda, muchos, vienen por la presión familiar o de la esposa, otros, porque están tocando fondo, son sin duda muchos los que tienen el problema, pero pocos son los que tienen la oportunidad de vida y así me he pasado los últimos años, tratando de ayudar, luego pasa el tiempo y ese joven que conocí cuando él tenía 17 años, ahora tiene 24 y los daños físicos, mentales, emocionales, afloran por si solos.

Muchos de ellos, son mecha corta, explosivos, violentos, sumamente agresivos, capaces de golpear a sus padres y abuelos, pierden los dientes, se pudren y se tornan amarillos, la piel, es seca, áspera, verdosa, la temblorina y la alteración de los nervios, no los abandona, lo blanco de los ojos que se llama esclerótica se pinta de un color café feo y amarillento, además, el adicto que años atrás defendía a capa y espada la mariguana como un beneficio medicinal y recreativo, ahora, ha perdido su memoria y sus reflejos mientras que su lenguaje corporal se ha vuelto encorvado, jorobado, apagado, triste; eso habla de cómo anda por dentro, estos jóvenes pierden grandes oportunidades en la vida como la escuela o buenos trabajos.

Se vuelven mentirosos, profesionales de la mentira, roban a quien se deje y cavan su propia tumba, la de don nadie, el ser mediocre que no midió las consecuencias del abuso en el consumo de las sustancias toxicas, esta enfermedad perra, maldita enfermedad perversa del alma.

La Saliva del Diablo, como yo le llamo, extermina el presente, el futuro, no se escapa nadie, no le he visto ganar a nadie, hace trizas la vida misma del adicto, pero como dice el dicho. Al que por su gusto muere, hasta la muerte le sabe.

### El huracán rugiente

Otra de las características de esta compleja enfermedad y sus consecuencias, son las heridas profundas que uno provoca en sus seres cercanos, que no se les puede llamar seres queridos, porque es un gran absurdo, estas heridas que se nutren de desprestigio, agresivo, hostigamiento, violencia física, mental y emocional, se nutre también, de resentimientos, de frustración, de no cerrar círculos y de soportar al típico macho mexicano, egocéntrico, mandón, crítico, chismoso, mal padre, mal esposo, mal amigo... que mucho después del profundo alcoholismo y de la forma de vivir irresponsable e irreverente, se quedan solos tristes y abandonados, por supuesto esposa e hijos resentidos; muy dolidos, afectados y el orgullo de un alcohólico no le da sabiduría ni la humildad para pedir perdón y reparar daños, se justifica y echa culpas a todos de su vida de borracho.

Así sucede con los jóvenes mariguanos y cristaleros, rompen con sus relaciones familiares, en la mayoría de los casos, llegan a aborrecer al adicto por sus actitudes y consecuencias, por las faltas de respeto, usando un lenguaje vulgar, retador e intimidador, les hablan a sus padres al tú por tú y me ha tocado ser testigo, cuando un drogadicto, ha agarrado a patadas a su mamá lo que deja muy minado el terreno de la comunicación en casa. Por supuesto, se pierde la confianza y cada vez más los pleitos son más violentos, por demás, agresivos.

### Por si fuera poco...

Los adictos, enfermos emocionales, pierden su libertad, se auto secuestran, viven un verdadero infierno, duermen todo el santo día, abandonan la escuela y dependen económicamente de sus padres, se convierten en parásitos, buenos para nada, no quieren hacerse responsables de sus vidas, ni de sus consecuencias, no pueden con la compulsión de consumir, abandonan a su persona en todos los sentidos y prácticamente, están muertos en vida, atrapados sin salida, así como yo viví por más de 30 años siendo un mediocre, sin pena ni gloria, lleno de soberbia, egocéntrico y todo el cúmulo de defectos de carácter que no me permitían vivir mi vida en libertad.

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Lunes, 05 de Junio de 2017 13:12

---

Los alcohólicos, los drogadictos, perdemos la confianza, hemos prometido tantas veces que no volveremos a intoxicarnos que al final, nadie nos cree, el valor de la palabra se desmorona y nuestras mujeres no creen en esas promesas falsas, a las primeras de cambio, aparecen los gritos, las humillaciones, las agresiones, los celos patológicos y la misma historia de siempre, hasta que el matrimonio se diluye y hay quienes buscan a otra pareja, a otra mujer, pero es la misma historia, se cambia de diablo, pero es el mismito infierno. Sin generalizar, al que le caiga el saco, que se lo ponga.

### Una niñez desprotegida

En Chihuahua existen 18 asentamientos tarahumaras, refugios donde viven indígenas y es un verdadero problema de salud pública, como lo son las zonas residenciales o populares donde niños menores de 10 años, están prendidos de algún tipo de sustancia, en el caso de los indígenas y niños de barrios populares, la droga de mayor impacto es el llamado spuck, que es una bolsa de polietileno con pintura en aerosol adentro, o Resistol 5000, thinner o cualquier otro inhalante, incluyendo amoniaco y gasolina, estos niños, “chemos” no tienen quien les brinde ayuda y menos, cuando viven con padres alcohólicos y drogadictos, lo que hace que el problema sea mayúsculo, debido a todo lo que se genera, como violencia familiar, abusos sexuales, delincuencia y prostitución, niñas y niños tarahumaras se prostituyen a cambio de sustancias tóxicas.

La droga está al alcance de todos, ahora el clonazepam circula por todos lados, es la combinación perfecta con la marihuana y la cerveza, de ahí pase inmediato al cristal. La marihuana entra a las escuelas disfrazada en pizzas, braunis y aderezos con galletas y el Consejo Nacional de Lucha Contra las Adicciones; CONADIC, así como la mayoría de los gobiernos de los estados y presidencias municipales, no hacen nada, están miopes o se hacen.

No actúan, primero para mantener y lanzar una cultura de prevención de las adicciones y segundo, en apoyar las investigaciones a nivel mundial en cuestión de rehabilitación; apoyar a los centros de desintoxicación, a las escuelas y otras instancias a fortalecerlas para rescatar a estos niños, quienes una vez que prueban las sustancias tóxicas, jamás salen y entran a un verdadero mundo de dolor, frustración y sufrimiento, en lo personal, estoy convencido de que la prevención funciona, y que todo aquel que quiera, ahí no se queda.

## De Adicto a ADICTO / Los daños de las drogas son IRREVERSIBLES

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Lunes, 05 de Junio de 2017 13:12

---

Este 17 de mayo, celebré mis primeros 18 años limpio, libre de alcohol y drogas, deje de sufrir y de hacer sufrir a los demás, solo por la gracia de Dios, hoy vivo y disfruto un gran cambio en mi calidad de vida, volví a nacer. Gracias a Dios, gracias al apoyo de mi mujer, de mis hijos, gracias a ti también querido lector, gracias a infinidad de personas que me han tendido la mano, que me escuchan y me han guiado, gracias a AA. Como siempre, a tus ordenes. [ernestosalayandia@gmail.com](mailto:ernestosalayandia@gmail.com)

sigue la huella en twitter @teo-\_luna, búscame en Facebook, 614 256 85 20.- Lee este artículo completo en

[ernestro@montrealquebeclatino.com](http://ernestro@montrealquebeclatino.com)