



Juan Grau muestra su libro.

**Lanza su nuevo libro: "Cómo y por qué dejar de fumar"**

## **Doctor Juan Grau clasifica a los fumadores y enseña a dejar el vicio**

Como un moderno Quijote, el doctor Juan Grau las emprende ahora contra el hábito del tabaquismo en su nuevo libro "Cómo y por qué dejar de fumar". La obra —que será presentada oficialmente mañana— es un verdadero golpe a la conciencia de los fumadores empedernidos y un llamado de atención para los que comienzan a adquirir esta costumbre.

De una manera un poco atropellada —quizás por la necesidad de impactar— el doctor Grau dice "el hábito del cigarrillo es una enfermedad que se contagia a través del "ejemplo" de los fumadores, de la publicidad. A juicio de Grau la industria del tabaco ha levantado una "cortina de humo al no reconocer los riesgos que presenta el hábito de fumar".

### **"No tengo nada contra ellos"**

"Quiero dejar en claro —dice— que no tengo nada en contra de los que fuman. Me preocupo, sí, cuando un fumador incita a un no fumador a incorporarse a su cofradía, o cuando alguien enciende un cigarrillo sin darse cuenta que puede afectar a los que tiene en su entorno", señala el ecólogo.

Grau dice que en su obra hay 10 años de pacientes investigaciones. En ella se entrega una completa referencia a los daños que produce el tabaco entre los 2.000 millones de fumadores del

planeta; propone fórmulas para evitar el tabaquismo y hasta métodos y fórmulas para dejar de fumar.

### **Cinco tipos de fumador**

En su libro, Grau clasifica a los fumadores en aquellos que lo hacen por diez "índices". Ellos fuman intermitentemente, no aspiran el humo y absorben poca nicotina. Son los que fuman para dar "índice" de mayor edad, hombre, fuerza, madurez, sexualidad o simplemente elegancia. Muy comunes entre los novatos.

Un segundo es el fumador que transforma el hábito en un rito, al que se incorporan los elementos del fumar, sentir su olor, su gusto o directamente, ver el humo. Entre ellos están los fumadores de pipa.

En fumador por placer, —immortalizado por el tango—, es aquél que fuma después de las comidas, cuando toma café o algún trago alcohólico.

También está el que fuma "para ponerse a punto", es decir como estimulante o tranquilizante, según el caso. Si está tenso fumará para calmarse y si se encuentra decaído, lo hará para animarse.

Por último, están los adictos, es decir quienes dependen psíquicamente o físicamente del tabaco. En ellos, el hábito ha dejado de ser un placer, para transformarse en una necesidad.

## **Doctor Juan Grau clasifica a los fumadores y enseña a dejar el vicio. [artículo]**

**Libros y documentos**

### **FECHA DE PUBLICACIÓN**

1983

### **FORMATO**

Artículo

### **DATOS DE PUBLICACIÓN**

Doctor Juan Grau clasifica a los fumadores y enseña a dejar el vicio. [artículo]. retr.

### **FUENTE DE INFORMACIÓN**

[Biblioteca Nacional Digital](#)

**INSTITUCIÓN**

[Biblioteca Nacional](#)

**UBICACIÓN**

[Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile](#)