

FAKE

AUTOENGAÑOS / MITOS RESPECTO AL TABACO

“HAY MUCHAS COSAS PEORES QUE EL TABACO”



FALSO. El tabaco es la primera causa de muerte evitable en los países industrializados (aproximadamente 1 de cada 2 fumadores fallece por enfermedades relacionadas con el tabaco). En el mundo mueren casi 6 millones de personas al año a causa del tabaco. El promedio es de 1 persona cada 6 segundos.

“SE PASA MUY MAL CUANDO SE DEJA... ES PEOR EL REMEDIO QUE LA ENFERMEDAD”



FALSO. Muchos fumadores tiene miedo de sufrir los síntomas del síndrome de abstinencia: irritabilidad, nerviosismo, aumento de peso, etc. Estos síntomas, que no tienen por qué aparecer con la misma intensidad en todos los fumadores, son temporales y, en gran medida, controlables por ti. Además, dispones de fármacos que te ayudan en los primeros tiempos y del apoyo de tu profesional sanitario.

“FUMAR ME RELAJA”



FALSO. El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto la nicotina, sustancia principal, es un estimulante. La aparente sensación de alivio que sientes al fumar un cigarrillo se debe a que han disminuido los niveles de nicotina en tu cerebro y fumando los restauras. Así, el cigarrillo es el causante de esa ansiedad que, fumando, se calma... temporalmente, ya que al poco tiempo vuelve a aparecer.

“POR UNO NO PASA NADA”



FALSO. Es el pensamiento que, por lo general, precede a las recaídas. Pensar “sólo unas caladas”, “sólo hoy”, “sólo en algunos momentos especiales”, “yo controlo”...son fantasías que tiene todo fumador. Son rotundamente falsas y muy traicioneras. Procura evitarlas ya que tras el primer cigarro... va el resto.

“FUMAR MENOS DE 5 CIGARRILLOS AL DIA NO ES FUMAR”



FALSO. El riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular (infarto, angina de pecho) aumenta aun consumiendo pequeñas cantidades. Los efectos del tabaco son acumulativos. Fumar poco, pero de forma continuada, es tan perjudicial como los excesos esporádicos.

“CONOZCO A PERSONAS MAYORES QUE HAN FUMADO TODA SU VIDA”

✗ FALSO. También es posible que hayas conocido a alguien que le haya tocado la lotería y no por eso deja de ser una excepción. Estas personas han tenido mucha suerte, pero no olvides que el fumar aumenta considerablemente el riesgo de sufrir un gran número de enfermedades. Además, ten en cuenta que no se ve envejecer a quienes han muerto jóvenes a causa del tabaco.

“ME PERJUDICAN MÁS LAS FÁBRICAS O LOS COCHES QUE EL TABACO”

✗ FALSO. Muchas sustancias contaminan el aire, y debemos trabajar, en la medida de nuestras posibilidades, para eliminar de nuestro entorno todos los riesgos para la salud. Sin embargo, los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es causante del 30% de todos los cánceres diagnosticados, frente al 2% de la contaminación ambiental.

“YO FUMO TABACO DE LIAR PORQUE ES MÁS SANO Y NATURAL”

✗ FALSO. Es importante tener en cuenta que el tabaco es un producto tóxico, adictivo y cancerígeno y lo es con o sin aditivos. El tabaco de liar, además de ser igual de dañino que los cigarrillos, conlleva una combustión más imperfecta y, en muchas ocasiones, se fuma sin filtro, lo que es aún más nocivo. Por esto, la inhalación de sustancias perjudiciales habitualmente es mayor que en el tabaco ya manufacturado.

“SOLO QUIERO FUMAR UNOS 3 Ó 4 AL DÍA”

✗ FALSO. Una vez consolidada la adicción ya no hay vuelta atrás. Se pierde la capacidad de control sobre la nicotina. En general, quienes disminuyen el consumo, vuelven en poco tiempo a la misma cantidad previa o incluso más. Además, cuesta lo mismo reducir el número de cigarrillos diarios que dejar totalmente el consumo. La mayoría que lo intenta explica que calcular cuándo toca el siguiente puede llegar a convertirse en una obsesión y no existe una cantidad mínima por debajo de la cual sea pequeño o desaparezca, así que reducir el consumo no elimina el peligro ni el deseo.

“EL TABACO NO ES TAN MALO COMO LAS OTRAS DROGAS”

✗ FALSO. En todo el mundo, el tabaco provoca una mortalidad mucho mayor que la que se atribuye al uso del alcohol y las drogas ilegales en su conjunto. Comparado con otras drogas de abuso, el tabaco produce el mayor daño físico crónico.

