Busca la **RESPUESTA...**

# *Mitos sobre Tabaquismo*

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES
Dirección General de Salud Pública

¿Alguna vez te has preguntado si realmente el tabaco es tan malo como dicen? ¿si de verdad el rubio es mejor que el negro o si los cigarrillos de liar son mejores porque los haces tú? ¿si es peor la contaminación de las ciudades que el tabaco? O que ¡total, de algo hay que morir!

Estas, y otras que encontrarás en estas páginas, son expresiones que oímos a menudo y que en muchas ocasiones damos por verdaderas por el hecho de haberlas oído siempre.

Es momento de ponerlas en duda, de plantearnos si son del todo ciertas y de encontrar otro punto de vista.

## ¿TE ATREVES?

**Edita:** Consejería de Sanidad y Servicios Sociales
Dirección General de Salud Pública

**Diseño y maquetación:** Magnavista

**Imprime:** Imprenta Regional de Cantabria

# Conozco personas muy mayores que fuman mucho y están muy bien

No todo el mundo corre la misma suerte, pero cuando una persona es fumadora tiene un riesgo muy alto de sufrir alguna de las enfermedades provocadas por el consumo de tabaco.

No hay que olvidar que no se ve envejecer a quienes han muerto jóvenes a causa del tabaco.

# El tabaco rubio no es tan malo como el negro

Las dos variedades de tabaco tienen el mismo tipo de componentes nocivos, aunque la distribución de algunos de ellos varíe.

Algunas sustancias que encontramos en los dos tipos de tabaco son: acetona, cadmio, naftalina, arsénico, butano, amoniaco...

# Dejar de fumar no me compensa, se pasa muy mal

A veces no es fácil dejarlo, pero merece la pena el esfuerzo. Conocer los beneficios de dejar de fumar y saber que se manifiestan a partir de las primeras horas es fundamental para entender y superar las molestias de los primeros días.

Además, el síndrome de abstinencia dura sólo unas semanas y en la actualidad existen métodos eficaces que facilitan el abandono sin sufrimiento.

**SÓLO TIENES QUE ACERCARTE A TU CENTRO DE SALUD**

# El tabaco NO es una droga

Según la Organización Mundial de la Salud, droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración, de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

## ¿CUMPLE EL TABACO ESTOS REQUISITOS?

- ☑ Altera el sistema nervioso, siendo un potente estimulante.
- ☑ Crea dependencia en un alto porcentaje de quienes lo consumen.
- ☑ La interrupción de su consumo provoca síndrome de abstinencia.

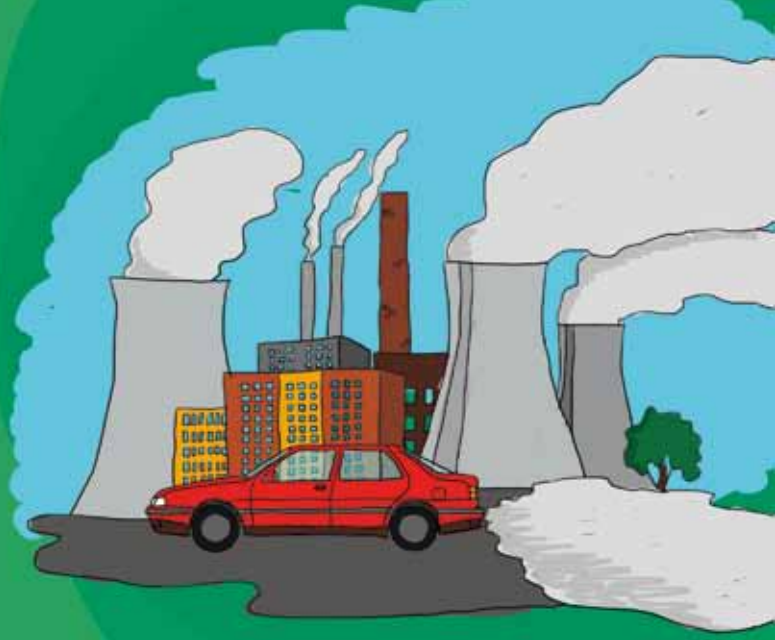
# Algún vicio hay que tener y de algo hay que morir

Según la Real Academia de la Lengua, vicio es el gusto especial o demasiado apetito de algo, que incita a usarlo frecuentemente y con exceso. Ojalá fumar fuera solo eso, pero en la mayoría de los casos el consumo de tabaco produce dependencia. Además, el tabaquismo se cobra más vidas cada año que las drogas ilegales, el sida y los accidentes de tráfico juntos, sin contar la pérdida de calidad de vida.

Quien deja de fumar se siente liberado de la tiranía del tabaco.

**¡NADIE SE ARREPIENTE DE HABERLO DEJADO!**

# Contaminan más el tráfico o las fábricas que el tabaco



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. El humo de tabaco es una de las mayores causas de contaminación en los ambientes cerrados junto a los derivados de la quema de combustibles para cocinar y calefacciones. Pero es el que tiene la solución más fácil: no fumar dentro de lugares cerrados.

La concentración de algunos elementos tóxicos de la polución de la ciudad es 400 veces inferior a la del humo de tabaco. Los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es causante del 30% de todos los cánceres diagnosticados, frente al 2% de la contaminación ambiental.

# Nunca encuentro el momento para dejarlo

Cada persona debe encontrar su momento oportuno para dejar de fumar

## ¡BUSCA EL TUYO!

En general, no es conveniente elegir épocas de estrés, fechas de exámenes o cualquier otra especialmente complicada, porque la posibilidad de éxito es menor y puede disminuir tu confianza en conseguir abandonar el tabaco. Pero tampoco puedes esperar el momento "ideal", porque puede que nunca llegue.

Si tienes decidido que vas a dejar de fumar:

- elije un día
- márcalo en tu calendario
- y adelante, no lo pospongas.

# Los cigarrillos 'light' son menos dañinos

La única diferencia entre un cigarrillo "normal" y uno "light" es el número de perforaciones en el filtro: los "light" tienen más perforaciones, por lo que al aspirar pasa menos cantidad de nicotina y alquitrán. Sin embargo, los componentes nocivos en el humo (más de 4000) son los mismos en ambos.

Además, al fumar, la cantidad que se absorbe depende de cómo se fuma: caladas más o menos profundas, tiempo que se mantiene el humo en los pulmones, número de caladas… De hecho, cuando una persona cambia los cigarrillos convencionales por los bajos en nicotina y alquitrán, al final del día tiene los mismos niveles de estas sustancias que antes, porque de forma inconsciente inhala el humo más fuerte, da caladas más frecuentes o bloquea los orificios de ventilación que hay en el filtro para conseguir la nicotina a la que está acostumbrada.

# Una forma de proteger a la familia del humo ambiental de tabaco es fumar en una sola habitación de la casa

No existe un sistema de ventilación que pueda eliminar todo el humo procedente de un cigarrillo que se fuma dentro de una habitación. Hay sustancias tóxicas que se distribuyen por toda la casa, aunque sean inodoras e invisibles y que permanecen durante mucho tiempo en muebles, alfombras, paredes, cortinas, etc.

La medida más barata, efectiva y sensata para eliminar de tu casa los contaminantes del humo de tabaco es no fumar en su interior.

## Soy joven, aún es pronto para dejarlo. Ya lo dejaré cuando sea mayor

Las consecuencias del tabaco pueden parecer muy lejanas cuando eres joven, pero los problemas de salud que provoca no son únicamente a largo plazo. La nicotina y las demás toxinas pueden afectar rápidamente al cuerpo de una persona desde el primer cigarrillo. Algunos de los problemas a corto plazo son:

- Mal aliento, arrugas, piel seca y mayor riesgo de psoriasis.
- Menor rendimiento físico: si fumas, es probable que no puedas competir físicamente con quienes no fuman.
- Mayor riesgo de lesiones, tiempo de cicatrización más largo y mayor probabilidad de infecciones.
- Mayor riesgo de tener resfriados, gripe, bronquitis y neumonía que quienes no fuman; y si padeces asma, de presentar más complicaciones.
- Sin olvidar el dinero que pierdes en tabaco y podrías gastar en ocio, viajes, ropa, etc.

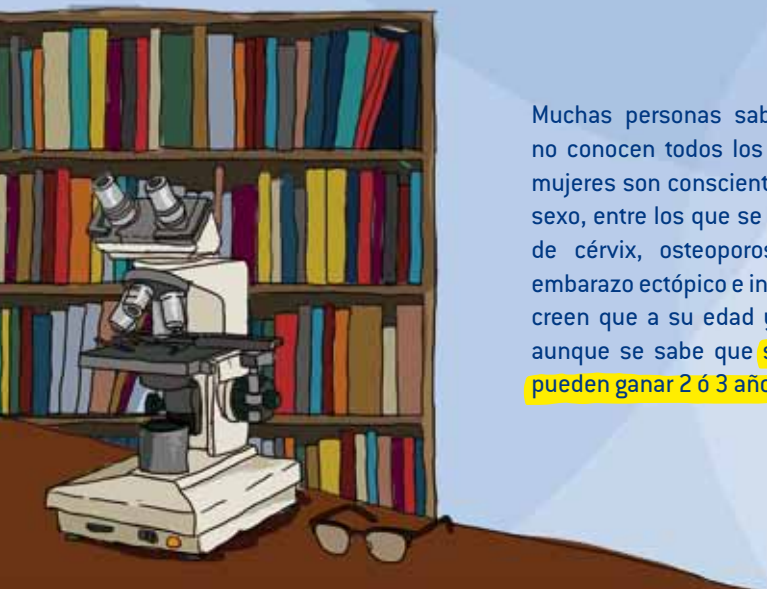
## A mí el tabaco NO me hace daño porque yo me siento bien

Aunque durante un tiempo quienes fuman no noten los efectos nocivos del tabaco, se está produciendo el daño en su organismo.

Está comprobado que **un solo cigarrillo eleva la tensión arterial durante 15 minutos y aumenta la frecuencia cardiaca de 10 a 15 latidos por minuto**, lo que puede llevar a sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular.

Ten en cuenta que de las 4000 sustancias que contiene un cigarrillo, más de 40 presentes en el humo pueden producir cáncer.

# Todo el mundo ya sabe que FUMAR ES MALO



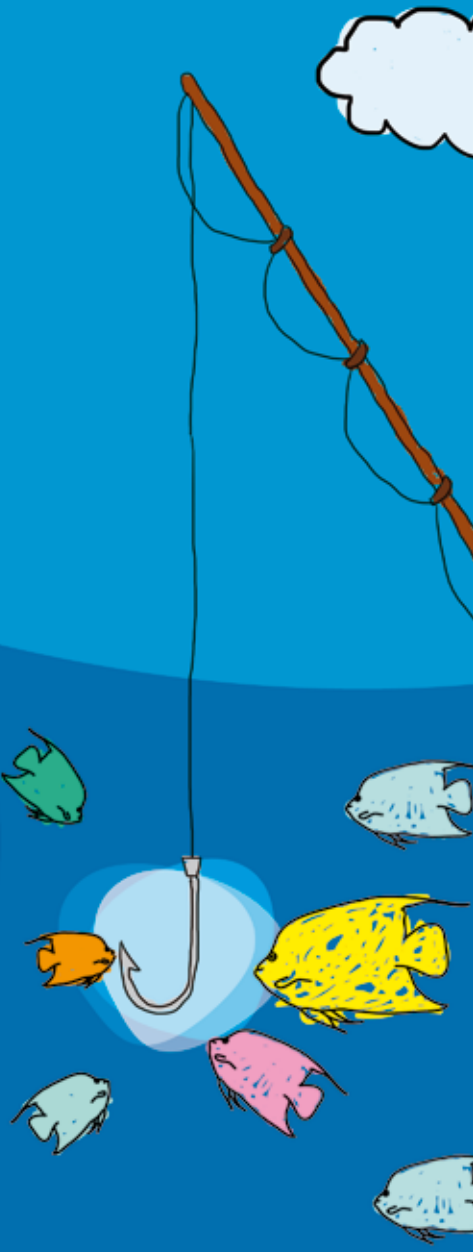
Muchas personas saben que el tabaco no es sano, pero no conocen todos los riesgos de fumar. Por ejemplo, pocas mujeres son conscientes de los peligros relacionados con su sexo, entre los que se encuentra el riesgo de padecer cáncer de cérvix, osteoporosis, menopausia temprana, abortos, embarazo ectópico e infertilidad; y muchas personas mayores creen que a su edad ya no merece la pena dejar de fumar, aunque se sabe que si se deja de fumar a los 65 años se pueden ganar 2 ó 3 años de vida.

# Fumo porque quiero, SOY LIBRE DE HACERLO

La mayor parte de quienes fuman empezaron a hacerlo en la adolescencia, en torno a los 13 años y tras varios años de consumos más o menos esporádicos se convirtieron en fumadores habituales y dependientes. Es por esto que la mayoría de las personas fumadoras fuman, porque dependen de la nicotina y no como resultado de una decisión personal, ¡es difícil decir que no a una sustancia que te tiene enganchado!

Durante muchos años las grandes compañías del tabaco se han empeñado en asociar el tabaco con la libertad.

**¿PUEDE CONSIDERARSE LIBRE UNA PERSONA ADICTA A UNA SUSTANCIA?**



# Yo fumo tabaco de liar porque es más natural y, por lo tanto, más sano

Es importante tener en cuenta que el tabaco es un producto tóxico, adictivo y cancerígeno y lo es con o sin aditivos. El daño que causa se debe a su propia naturaleza, el 99% del daño es atribuible a la picadura de tabaco antes de ser sometida al proceso industrial.

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 para la salud habitualmente es mayor que en el tabaco ya manufacturado.

# Un cigarrillo en una película no hace daño a nadie

Tanto en el cine como en la televisión, el cigarrillo es asociado a situaciones positivas, a momentos de éxito, de relax, de glamour, de diversión y también es utilizado para paliar la tristeza, para momentos de enfado o para resolver dificultades. Es un "amigo para todo", lo que lo hace mucho más deseable y por lo tanto más peligroso.

Además, uno de los factores que más influye en que los adolescentes empiecen a fumar es que vean películas en las que sus actores preferidos fuman.

# Hay muchas cosas peores para la salud que el tabaco

Hay muchos temas importantes en salud, pero el consumo de tabaco es la principal causa de mortalidad evitable en el mundo, causando en Cantabria dos muertes cada día.

Considera que la mitad de las personas que fuman morirán por su consumo de tabaco, perdiendo hasta 30 años. Además, muchos perderán calidad de vida.

## Sólo las personas que han sufrido un buen susto o las que tienen mucha fuerza de voluntad consiguen dejar de fumar

Cualquier persona puede dejar de fumar. Solo hace falta tener claro el objetivo y buscar la manera más adecuada para conseguirlo.

La mayor parte de las personas que lo dejan lo hacen sin ayuda profesional, pero si necesitas ayuda no dudes en pedirla.

**¡ACUDE A TU CENTRO DE SALUD!**

## ¿Estás decidido?

Es momento de pasar a la acción

# El gobierno no puede decidir por mí, yo fumo si quiero

Tanto quienes fuman como quienes no lo hacen saben que el respeto a la vida y la protección de la salud son valores universales y no discutibles. Esta protección pasa de manera inevitable por la regulación de espacios sin humo.

El gobierno tiene la obligación de proteger la salud de la ciudadanía y lo hace regulando los lugares en los que se permite fumar, controlando el consumo de alcohol entre los conductores de automóviles o fijando los estándares de contaminación ambiental.

La mayor parte de la población apoya las medidas que regulan el consumo de tabaco en los lugares públicos y entiende que no vulneran las libertades individuales.

**A NADIE SE LE IMPONE DEJAR DE FUMAR, SINO QUE SE LIMITAN LOS LUGARES EN LOS QUE SE PUEDE CONSUMIR**

# Soy demasiado mayor para dejar de fumar

Nunca es tarde para abandonar el tabaco, aunque cuanto antes se deja, antes se obtienen los beneficios. Por mucho tiempo que lleves fumando, siempre experimentarás cambios positivos en cuanto a salud, bienestar físico y psíquico, economía e incluso estética.

**¿Sabes cuántos años puedes añadir a tu vida si dejas de fumar a los 65 años?**

**Hombre------- entre 1 y 2 años**
**Mujer------- entre 2 y 4 años**

Además de añadir años, mejorará tu calidad de vida añadiendo vida a tus años

***¡SIN DUDA MERECE LA PENA!***

*Si dejo de fumar no habrá quien me aguante.*

*Mi familia prefiere que fume a verme perdiendo los nervios*

La irritabilidad es uno de los síntomas del síndrome de abstinencia, que se produce al dejar de fumar por la falta de nicotina.

Estos síntomas no afectan a todo aquel que deja de fumar y, en caso de hacerlo, existen estrategias para llevarlo mejor y medicamentos que pueden ayudar.

*CONSULTA EN TU CENTRO DE SALUD O EN TU FARMACIA*

Servicio Cántabro de Salud SCS

*Al Gobierno, en el fondo, no le interesa que dejemos de fumar porque saca mucho dinero*

Los impuestos sobre el tabaco no llegan ni de cerca a pagar el daño causado por su consumo.

La industria tabaquera defiende que lo recaudado por el Estado permite hacer frente a los gastos causados por la enfermedad o muerte prematura, pero ¿cuál es el coste de la muerte de una fumadora que fallece por cáncer de pulmón a los 40 años y deja hijos huérfanos?

Los impuestos sobre el tabaco son extremadamente efectivos para reducir su consumo. Según el Banco Mundial, por cada 10% de aumento en el precio real, el consumo disminuye al menos un 4%.

## Mientras mi pareja siga fumando, creo que no conseguiré dejarlo

Dejar el tabaco si en tu casa se fuma es difícil, pero no imposible. Cualquier apoyo es valioso; busca colaboración independientemente de que el resto de la familia fume o no.

Se trata de hacértelo más fácil: garantizando determinados espacios libres de humo, procurando recoger colillas y ceniceros, no dejando el tabaco a la vista…

# Si dejo de fumar, seguro que engordo mucho

Hay personas que al abandonar el consumo de tabaco no engordan, pero es cierto que otras pueden engordar, de media unos 3 kilos.

En comparación con esta ganancia de peso, seguir fumando supone para el corazón un riesgo equivalente a un sobrepeso de 40 kilos. Dejar de fumar es eliminar un problema de verdad y ese pequeño aumento de peso se puede corregir en unos meses.

Aumentar la actividad física, junto con una dieta equilibrada, son fundamentales para mantener el peso. Algunos tratamientos, como los chicles de nicotina, pueden ayudar.

Ten en cuenta que engordar al dejar de fumar ES

~~IN~~EVITABLE

~~IR~~REVERSIBLE

# Una persona que fuma menos de 5 cigarrillos diarios no es fumadora, apenas tiene riesgos

Con tan sólo un cigarrillo al día, una persona es fumadora. El riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular (infarto, angina de pecho) aumenta aún consumiendo pequeñas cantidades.

Los efectos del tabaco son acumulativos. Fumar poco, pero de forma continuada, es tan perjudicial como los excesos esporádicos. Por ejemplo, el cáncer de pulmón guarda relación con la dosis: a más cigarrillos fumados, mayor riesgo de padecerlo.

**LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR SÓLO SE OBTIENEN CUANDO SE ABANDONA TOTALMENTE EL CONSUMO DE TABACO**

# Eso del tabaquismo pasivo es un invento; no se ha demostrado que cause enfermedades

Elijo vivir
sin tabaco

De igual forma que hace décadas se probó que el consumo de tabaco es causa de enfermedad y muerte, está demostrado que respirar humo ambiental de tabaco puede causar graves enfermedades y muerte a quienes no fuman. La industria tabaquera ha invertido mucho dinero para negarlo, o al menos, crear dudas.

En España mueren más de 3000 personas cada año a causa del tabaquismo pasivo.

# ¿Y por qué fumar me relaja si la nicotina es un estimulante?

Es cierto que la nicotina es un estimulante. La mayor parte de las personas fumadoras son dependientes de ella y cuando llevan un tiempo sin fumar, la falta de esta sustancia puede hacer que se pongan nerviosas: es un pequeño síndrome de abstinencia. Al fumar, el cuerpo recibe la nicotina que "necesita", produciéndose una sensación de tranquilidad.

**EXISTEN MUCHOS MÉTODOS SALUDABLES PARA RELAJARSE, ¡PRUÉBALOS!**

*Antes el problema era el tabaco, ahora lo son "los radicales antitabaco"*

Es momento de cambiar esa idea tan extendida de que consumir o no consumir tabaco en presencia de otros es cuestión de tolerancia o de educación.

**EXISTE CONSENSO CIENTÍFICO UNIVERSAL Y SÓLIDO DE QUE EL HUMO DE TABACO ES CANCERÍGENO Y NOCIVO**

La industria tabaquera ha conseguido confundir a la población trasladando el debate sobre un tema de salud (el tabaquismo) a uno de libertades o de derechos.

Una persona no fumadora tiene derecho a respirar aire sin humo de tabaco y no debe ser considerada una extremista radical por ejercer ese derecho.

## El Embarazo
## Un BUEN MOMENTO para DEJAR de FUMAR

Aunque no es cierto, algunos profesionales sanitarios les siguen dando este mensaje a las embarazadas.

Cuando se fuma un solo cigarrillo, se producen alteraciones en el feto, pues los componentes del tabaco, sobre todo la nicotina y el monóxido de carbono, atraviesan la barrera placentaria. Por ejemplo, su frecuencia cardiaca aumenta de 130 a 180 latidos por minuto.

Además, el humo afecta también a la madre, aumentando el riesgo de aborto, placenta previa, desprendimiento prematuro de placenta y parto prematuro.

Es importante no olvidar que cuando una mujer embarazada está con personas que están fumando, tanto ella como el bebé inhalan el humo del tabaco.

*Cuando necesito concentrarme para estudiar, lo único que me ayuda es fumar un cigarro*

Muchas personas asocian el tabaco a trabajar o a estudiar, y esta asociación se convierte en un hábito. Existen métodos saludables y adecuados para concentrarse que utilizan quienes no fuman para conseguir el mismo resultado:
eres tú quien estudia y trabaja, no el cigarrillo.

Cuando se deja de fumar, durante un tiempo puede ser difícil concentrarse debido al síndrome de abstinencia; poco a poco el cuerpo se recupera de los efectos del tabaco y vuelve la capacidad de concentración.

## Ya dejé una vez de fumar y recaí; si lo vuelvo a intentar me volverá a pasar lo mismo

Muchas personas que ya no fuman han necesitado varios intentos para conseguir la abstinencia. El miedo al fracaso no debe ser un obstáculo, ya que está demostrado que cuantas más veces se intente dejar de fumar más posibilidades hay de conseguirlo.

Si has dejado de fumar en una ocasión, sabes que eres capaz, recuerda lo que te sirvió.

**NO TE AGOBIES CON METAS A LARGO PLAZO, CADA DÍA SIN HUMO ES UNA BATALLA GANADA AL TABACO**

## El tabaco afecta a quien lo fuma, los que están a su alrededor no corren ningún peligro

Está demostrado que el solo hecho de respirar humo ambiental de tabaco puede causar graves enfermedades y muerte a quienes no fuman.

Debido a la toxicidad de este humo, quien convive con una persona fumadora tiene mayor riesgo de padecer cáncer de pulmón que quien vive en un hogar sin humo de tabaco.

Niños y niñas se convierten en fumadores pasivos si se fuma en su casa. Tienen un 70% más de infecciones de las vías respiratorias altas que los no expuestos al humo del tabaco y presentan además un mayor riesgo de otitis crónicas, faringitis y amigdalitis, retardo en el crecimiento y alteraciones neurológicas del comportamiento, entre otras patologías.

# Yo no quiero tomar nada, ¿sirven para algo los medicamentos para dejar de fumar?

Es curioso como después de llevar unos cuantos años consumiendo un producto dañino para la salud, en muchos casos, quienes fuman son reacios a utilizar fármacos para dejarlo porque dudan de su eficacia o creen que es mejor "limpiarse desde el primer día".

No hay duda de que las terapias sustitutivas de nicotina –parches, chicles y comprimidos–, el bupropión y la vareniclina son medicamentos eficaces a la hora de ayudar a dejar de fumar, multiplicando por dos y hasta por tres las posibilidades de tener éxito.

# Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera

Muchos fumadores utilizan esta frase como excusa para seguir fumando en lugar de intentar dejarlo, pero la realidad es que la mayor parte son dependientes aunque no sean conscientes de ello.

¡Intenta dejar de fumar para ver que pasa! Ten en cuenta que cada intento es diferente, puede que en una ocasión no te cueste dejarlo y que la siguiente te sea difícil, es mejor que no arriesgues.

Cuanto antes abandones el consumo, antes obtendrás los beneficios, que solo se obtienen con 0 cigarros.

# Tengo derecho a fumar, nadie me lo puede prohibir

No se cuestiona el derecho de quien fuma a comprar y consumir un producto legal como el tabaco, como tampoco el derecho de quien no fuma a respirar un aire limpio.

Una de nuestras prioridades debe ser proteger los derechos de los niños, las personas de la tercera edad, los enfermos o discapacitados, que son más vulnerables a los impactos del humo de tabaco y no siempre pueden elegir.

Si tienes preguntas o deseas

*más información*:

942 20 81 65

www.saludcantabria.es

sinhumos@cantabria.es

GOBIERNO
de
CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES
Dirección General de Salud Pública