

# Falsas creencias sobre el tabaco

- **Hace más daño la contaminación que fumar** | Probablemente no sepas que el humo del cigarrillo tiene una cantidad de tóxicos hasta 400 veces superior a la permitida internacionalmente en el medio ambiente.
- **De algo hay que morir** | Las enfermedades que produce el tabaco son lentas y provocan a los fumadores un deterioro progresivo de la salud. Es cierto que no fumar no da la vida eterna, todos nos morimos, pero lo más importante es la calidad de vida hasta ese momento.
- **Mi abuelo vivió 80 años y fumó siempre como una chimenea** | Esta es la excepción que confirma la regla. Cualquier fumador tiene el doble de probabilidades de morir antes que de disfrutar de la vejez saludablemente. No se puede predecir de manera exacta quién sufrirá enfermedades relacionadas con el tabaquismo y quién no.
- **Para conseguir relajarme tengo que fumar** | En realidad, en la mayoría de las personas, la nicotina actúa más bien como un estimulante y aumenta temporalmente la frecuencia cardiaca, la presión arterial y el nivel de adrenalina en la sangre. Lo que ocurre es que el cuerpo se ha habituado a la nicotina y es natural que el fumador se sienta más relajado cuando la obtiene, ya que así calma el síndrome de abstinencia. Pasadas algunas semanas sin fumar, muchos fumadores se sienten menos nerviosos y aprenden a relajarse sin el tabaco. Así, sienten que tienen mejor autocontrol.
- **La vida sin fumar es muy triste** | Una vez superado el hábito puedes descubrir una infinidad de nuevos placeres que pueden hacer tu vida mucho más agradable. Para empezar se recuperan los sentidos del gusto y el olfato, hecho que permite volver a disfrutar de los sabores y los olores.
- **Ya he intentado dejarlo y no he podido** | La mayoría de los fumadores no tienen éxito en el primer intento. Ahora bien, muchos que lo vuelven a intentar consiguen dejar el tabaco definitivamente. Cada día más fumadores dejan de fumar.
- **Lo puedo dejar cuando quiera** | La nicotina es la responsable de la dependencia física y psicológica del tabaco. Muchas personas quieren dejar de fumar a lo largo de su vida y no siempre lo consiguen con facilidad. Dejar de fumar no es un acto de fuerza de voluntad sino que necesita motivaciones potentes que hagan balance de los pros y los contras del hábito, y aprendizajes que ayuden a realizar las actividades cotidianas que, cuando se fumaba, estaban asociadas al tabaco.



- **Necesito el tabaco para trabajar o para concentrarme** | Durante los primeros días, la falta de nicotina puede producir dificultades de concentración, pero, una vez superada la fase inicial, no hay ninguna razón para que el exfumador no pueda afrontar las mismas actividades sin el cigarrillo. Además, las actividades que requieren un esfuerzo físico se desarrollan incluso mucho mejor.
- **Como no fumo mucho, no me perjudica** | Cualquier nivel de consumo de tabaco es más peligroso que no fumar en absoluto.
- **Fumo cigarrillos de picadura de tabaco y son más naturales** | La concentración de nicotina de un cigarrillo de picadura de tabaco equivale a la nicotina de un cigarrillo y medio de un paquete de tabaco.
- **Fumo cigarrillos bajos en nicotina, no corro riesgo** | Las concentraciones de productos tóxicos en estos cigarrillos son menores, pero esto no quiere decir que su consumo sea saludable ni menos perjudicial para las personas que cambian a este tipo de productos. Los fumadores que se pasan a los cigarrillos bajos en nicotina tienen la tendencia a inhalar más profundamente que antes, debido a la necesidad de mantener el nivel habitual de esta sustancia en la sangre. Por ello, el riesgo asociado al consumo se pueda mantener igual o, incluso, puede aumentar. No hay ninguna forma segura de fumar.
- **Si dejo de fumar, engordaré** | Algunas personas aumentan de peso cuando abandonan el tabaco. Por una parte, porque comen más y, por otra, debido a alteraciones de su metabolismo. Pero solo un tercio del total de exfumadores gana peso. Otro tercio se queda como estaba, con un posible aumento momentáneo de dos a tres kilos que, al cabo de uno o dos meses, se pierden espontáneamente. El resto de exfumadores pierde peso, generalmente gracias al inicio de programas combinados de ejercicio físico y de dieta. En cualquier caso, el posible problema de aumento de peso tiene solución, se puede prevenir si se sigue una dieta equilibrada y es menos nocivo para la salud que seguir fumando.
- **Hace muchos años que fumo y el mal ya está hecho, ¿por qué dejarlo ahora?** | Vale la pena dejar de fumar a cualquier edad. Siempre hay una mejoría de las alteraciones respiratorias y se ha comprobado la disminución del riesgo para la mayoría de las enfermedades relacionadas con el hábito de fumar. No te dejes vencer, piensa y busca información, pregunta a un profesional de la salud y te hará ver, sin dificultad, la falsedad de estas excusas.
- **Este no es un buen momento para dejarlo** | Cualquier momento puede ser bueno para dejarlo si el fumador está preparado. Está claro que dejar de fumar necesita tiempo y esfuerzo, por eso, conviene planificar bien el momento de dejarlo y prepararse para él, preferiblemente con ayuda de profesionales.