

10 MITOS Y VERDADES SOBRE EL TABAQUISMO

Mito Nº 1: “Unos pocos cigarrillos al día no hacen mal” **La verdad:** Muchos creen que solamente aquellas personas que fuman muchos cigarrillos al día están en peligro de sufrir problemas serios de salud. La enfermedad cardiovascular es la razón principal de muertes por causas relacionadas con el tabaco entre los fumadores y los no fumadores, y se puede encontrar esta enfermedad entre aquellos que tan sólo fuman de tres a cinco cigarrillos diarios.

Mito Nº 2: “Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera” **La verdad:** Esto suele ser una excusa para continuar fumando. Todo fumador es dependiente física y psicológicamente del tabaco, aunque fume poco.

Mito Nº 3: “Los cigarrillos Light o fumar con filtro es menos dañino” **La verdad:** Estos cigarrillos son bajos en nicotina y alquitrán pero tienen similares cantidades del resto de los componentes que los cigarrillos convencionales que también son cancerígenos. Además, los consumidores, de forma inconsciente y para compensar los menores niveles de nicotina, fuman más cigarrillos e inhalan el humo mas fuerte y profundamente.

Mito Nº 4: “Conozco personas mayores que fuman mucho y nunca se enfermaron” **La verdad:** Seguramente piensa en algún anciano que ha fumado toda la vida y esté bien. No olvidemos que vemos solo a los fumadores que llegan a vivir más. A los que han muerto a causa del tabaco no se los ve envejecer. Una de cada dos personas que fuma fallece por enfermedades relacionadas con el tabaco. Y la mitad de ellos lo hace en la edad media de la vida.

Mito Nº 5: “El tabaco ambiental no mata.” **La verdad:** Treinta minutos de exposición pasiva al humo de tabaco son suficientes para que el sistema circulatorio del no fumador se comporte de manera similar al de un consumidor. Esta circunstancia aumenta el riesgo de sufrir, entre otras patologías, un infarto de miocardio. Los no fumadores que conviven o trabajan con fumadores tienen un mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón que los que no viven ni trabajan con fumadores.

Mito Nº 6: “Los medicamentos para dejar de fumar no funcionan” **La verdad:** La terapia de reemplazo de nicotina y otros medicamentos, pueden duplicar las probabilidades de que una persona tenga éxito en dejar de fumar.

Mito Nº:7: “No noto que me haga tanto daño como dicen” **La verdad:** Aunque durante un tiempo el fumador no note los efectos nocivos del tabaco, el daño se va produciendo lenta y silenciosamente en el organismo.

Mito N° 8: "Se pasa muy mal cuando se deja el cigarrillo. Es peor el remedio que la enfermedad" **La verdad:** La dependencia física de la nicotina solo dura alrededor de una semana, pero los beneficios del abandono son progresivos y aparecen en el mismo momento que se deja de fumar.

Mito N° 9: "Por qué voy a privarme de fumar si la polución ambiental es mucho mas contaminante que el humo del cigarrillo" **La verdad:** El tabaco es causante del 90% de los cánceres de pulmón y del 30 % de todos los cánceres diagnosticados, frente al 2% producido por la contaminación ambiental.

Mito N° 10: "Una mujer embarazada que fuma de 3 a 5 cigarrillos por día no le causa daños al feto." **La verdad:** Si una mujer embarazada fuma un cigarrillo, hay inmediatamente un aumento de la frecuencia cardiaca fetal de 130 a 180 latidos por minuto. Además es más elevado el riesgo de aborto, placenta previa, bajo peso, desprendimiento prematuro de placenta y de parto prematuro.

Autor: Dra. Andrea Davidovich; Médica Clínica

Colaboración de SENDA Previene Llay Llay