

# MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar el tabaco es la decisión "más saludable" que cualquier persona puede tomar en cualquier momento de su vida, entre otros motivos porque su consumo disminuye considerablemente la supervivencia



## LOS DATOS



**El tabaco es responsable de...**

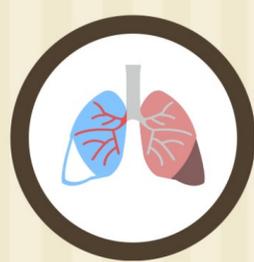
- ★ 30% muertes por cáncer
- ★ 20% muertes por enfermedades cardiovasculares
- ★ 80% muertes por EPOC



**3.500 sustancias tóxicas**

**40 sustancias cancerígenas**

**5 veces más adictivo que la cocaína**



Una de cada cuatro personas fumadoras padecerá EPOC



Es el responsable de la aparición de 25 enfermedades tumorales, cardiovasculares y respiratorias crónicas.



Los fumadores tienen hasta 5 veces más riesgo de padecer pulmonías que los no fumadores.

## LA SOLUCIÓN



**ESFUERZO**

**TIEMPO**

**VOLUNTAD**

**APOYO FAMILIAR**

**APOYO PROFESIONAL**

**29%**

FUMADORES EN ESPAÑA

**17 años**

EDAD A LA QUE SE COMIENZA A FUMAR

**50.000**

NÚMERO DE MUERTES EN ESPAÑA POR TABACO

**50%**

DE LAS PERSONAS QUE FUMAN MORIRÁN POR CULPA DEL TABACO



## MITOS Y VERDADES

**Conozco personas muy mayores que fuman mucho y están muy bien.**

FALSO: No olvides que sólo vemos a los que llegan, a los que han muerto a causa del tabaco no los vemos envejecer.

**Sólo las personas que han sufrido un buen susto o aquellas con mucha fuerza de voluntad pueden lograr dejar de fumar.**

FALSO: Cualquier persona puede dejar de fumar. Lo importante no es la fuerza de voluntad sino tomar la decisión, tener claro el objetivo y poner en marcha las estrategias para conseguirlo.

**Se pasa muy mal cuando se deja, es peor el remedio que la enfermedad.**

FALSO: A veces no es fácil dejarlo, pero son tantos los beneficios que merece la pena el esfuerzo. Además hoy día existen métodos eficaces que facilitan el abandono.

**No noto que me haga tanto daño como dicen.**

FALSO: Aunque durante un tiempo el fumador no note los efectos nocivos del tabaco, se está produciendo el daño en su organismo. La sola acción de fumar un cigarrillo produce aumento de la tensión arterial y una elevación de la frecuencia cardiaca de 10 a 15 latidos por minuto.

**Hay muchas cosas peores que el tabaco.**

FALSO: El tabaco es la primera causa de muerte evitable en los países industrializados (aproximadamente uno de cada dos fumadores fallece por enfermedades relacionadas con el tabaco). En el mundo mueren más de cinco millones de personas al año por causa del tabaco. El promedio es de una persona cada seis segundos (UICC).

**Fumar poco en una mujer embarazada no daña al feto.**

FALSO: Siempre que se fuma se producen alteraciones en el feto, ya que los componentes del tabaco atraviesan la barrera placentaria.

**El humo del tabaco sólo afecta a los ojos y a la garganta del fumador pasivo.**

FALSO: El fumador pasivo tiene mayor riesgo de padecer todas las enfermedades producidas por el tabaco, agravándose esta situación en el caso de los niños. En el 2004, el humo ambiental del tabaco fue responsable de 600.000 muertes prematuras en todo el mundo. El 28% eran niños (UICC).

**Una persona que fuma menos de 5 cigarrillos diarios no es fumadora.**

FALSO: Con tan sólo un cigarrillo al día, una persona debe considerarse fumadora, ya que existe una dependencia.

**El tabaco rubio no es tan malo como el negro.**

FALSO: Las dos variedades de tabaco tienen el mismo tipo de componentes nocivos, aunque la distribución de las cantidades varíe.

**Los cigarrillos "light" no hacen daño.**

FALSO: Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán tienen el resto de los componentes iguales que los cigarrillos convencionales, y también son cancerígenos.

**Por qué voy a privarme de fumar si la polución ambiental es mucho más contaminante que el humo del cigarrillo.**

FALSO: El tabaco es causante del 30% de todos los cánceres, frente a un escaso 2% producido por la contaminación ambiental.

**El tabaco no es una droga.**

FALSO: Una droga se droga como una sustancia que provoca adicción física y psicológica, y su retirada provoca síndrome de abstinencia. El tabaco cumple todos estos requisitos.

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

FALSO: Siempre suele ser una excusa para continuar fumando. Todo fumador es dependiente física y psicológicamente del tabaco aunque fume poco.

**Cuando estoy nervioso o necesito concentrarme, lo único que me ayuda es fumar.**

FALSO: En realidad la nicotina es una sustancia estimulante, no relajante. Es posible que en el momento el fumador alivio, quizás porque reduzca la sensación de abstinencia pero, a medio plazo, al fumar está aumentando la tensión del organismo. Además, los no fumadores desarrollan otro tipo de estrategias para hacer frente a situaciones de tensión.

**Ya es tarde para dejarlo.**

FALSO: Nunca es tarde para dejarlo. Por mucho tiempo que se lleve fumando, siempre se van a experimentar cambios positivos en cuanto a salud, bienestar físico y psíquico, economía y estética.

FUENTE

FUNDACIÓN aecc

<https://www.aecc.es/SOBREELCANCER/PREVENICION/TABACO/Paginas/Datosdeinteres.aspx>



Infografía realizada por Farmacia Gil-Llácer