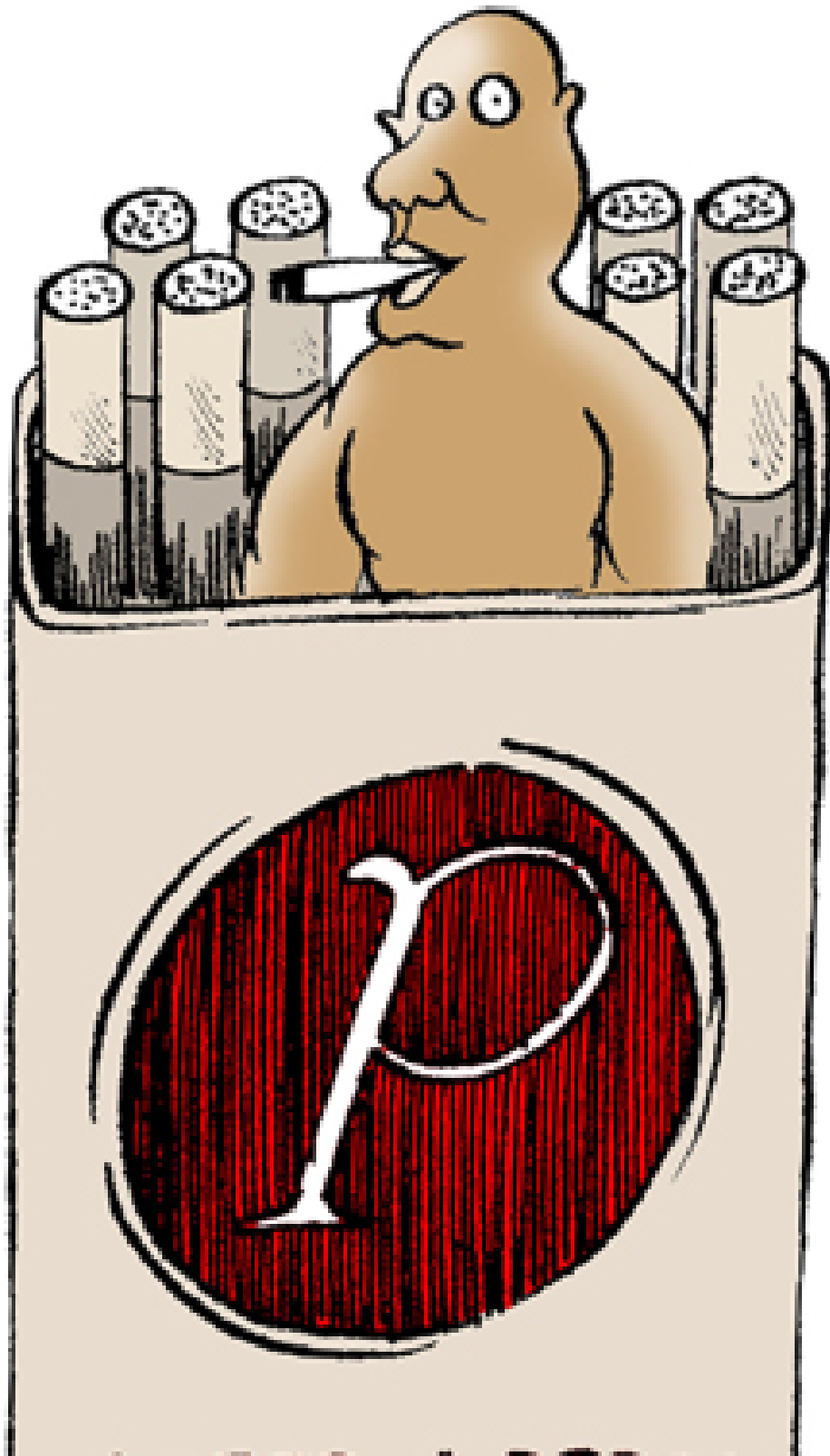


# juventud rebelde

[www.juventudrebelde.cu](http://www.juventudrebelde.cu)





**SUPER GORDOS**



## 11 mitos sobre el cigarro que te siguen timando (y sus verdades)

«He fumado toda la vida y estoy bien», «Si fumo solo cigarros suaves no es tanta la cosa», «Si no inhalo el humo no soy fumador», «Si no lo dejo a la primera, no podré nunca»... son frases comunes de muchos fumadores. Veamos cuánta verdad y cuánto timo hay tras cada una de ellas

**Publicado:** Miércoles 31 mayo 2017 | 10:39:53 am.

**Publicado por:** Juventud Rebelde

### **Mito 1: Fumar sólo es un mal hábito.**

Verdad: En realidad, como señala el sitio digital United Helth Care y cuanta entidad sanitaria que exista, fumar es más que un hábito, es una adicción. En este caso, el estimulante con que parece obtener placer «inofensivo» es la nicotina, una droga poderosa. Por eso, dejar el tabaquismo es tan difícil: Usted tiene que luchar contra una adicción física además de romper con un hábito.

Fumar también es una amenaza seria para su salud. Además de la nicotina, el humo del tabaco contiene más de 7 000 sustancias y compuestos químicos, incluidos cianuro, benceno, formaldehído y monóxido de carbono. Se sabe que más de 70 de esas sustancias químicas son causa de cáncer. Fumar también daña los pulmones, el corazón, los vasos sanguíneos y otros órganos. Alrededor de la mitad de las personas que continúan fumando morirán por esta causa.

Image not found or type unknown



**Mito 2: Fumar no me hace daño si no inhalo el humo**

Verdad: Aún si no inhala, usted respirando el humo de segunda mano, que es un factor de riesgo de cáncer importante. Respirar el humo del tabaco también causa un daño rápido a los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, que a su vez puede provocar ataques al corazón, derrame cerebral y muerte súbita.

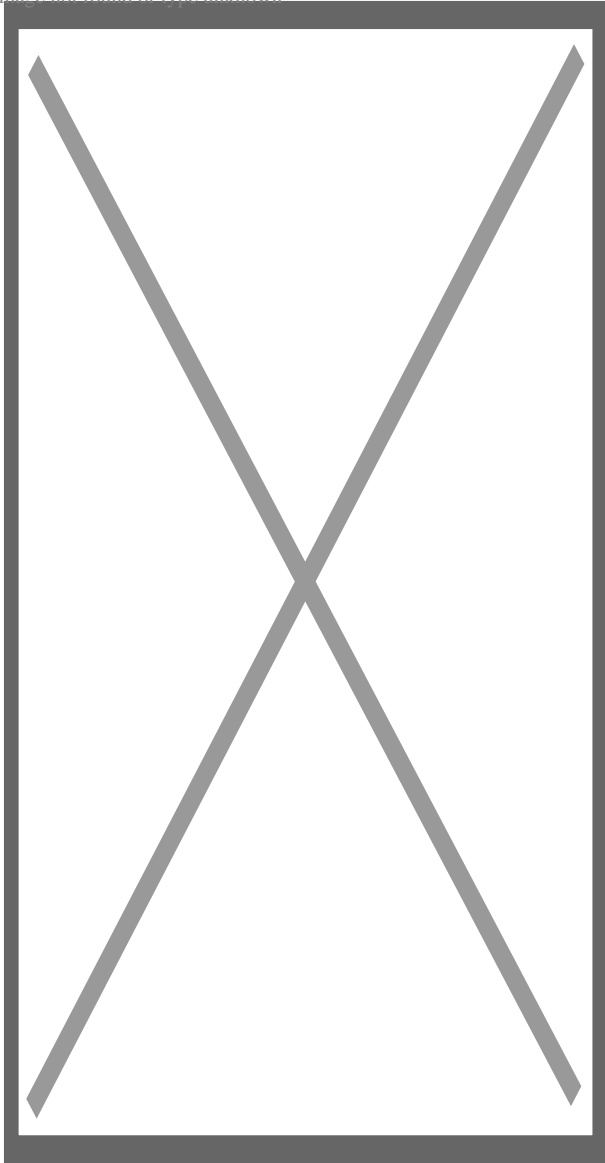
Contra este argumento, igualmente, se puede pensar que si bien los fumadores pasivos están en alto riesgo, cuánto más no lo estarán quienes fuman, aún si no inhalan.

La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para dejarlo. El cuerpo comienza a curarse a minutos después de haber fumado su último cigarrillo, señala el sitio citado.

**Mito 3: Fumo hace muchos años, si hiciera daño, ya me hubiera pasado algo**

Verdad: En realidad, ya ha pasado algo en su organismo. Años de fumar han dejado rastros en su cuerpo. Quizás esté ignorando las pequeñas señales de alerta, como sentirse sin aliento cuando sube unos escalones o lo difícil que le resulta recuperarse de un resfrío. Aun cuando no sea así, puede estar seguro de que el daño existe y que podría provocar enfisema, ataque al corazón, derrame cerebral o cáncer.

Image not found or type unknown



**MITO 4: Dejar de fumar depende de la voluntad y más nada**

Verdad: Aunque la fuerza de voluntad es importante para dejar de fumar, muchas veces no es suficiente. Si fumar es una adicción, dejar de fumar puede resultar a menudo difícil y podría requerir de la ayuda de amigos y familiares o de un especialista que acompañe y guíe nuestros pasos.

**MITO 5: Si no dejas de fumar al primer intento nunca lo harás**

Dejar de fumar es un proceso en el que se pueden dar recaídas. Habitualmente se intenta varias veces hasta que se consigue dejar el tabaco definitivamente, como

señala el sitio digital sobre tabaquismo [Tabaquisme.cat](http://Tabaquisme.cat)

**MITO 6: Los medicamentos y paliativos no funcionan**

Verdad: Las terapias sustitutivas de la nicotina: parches, chicles y comprimidos combinadas con apoyo psicológico son una opción de demostrada eficacia para dejar el tabaco. Las estadísticas de estudios científicos así lo demuestran.

**Mito7: Fumar es sexy y hace lucir mucho más interesante y seguro**

Verdad: En realidad, fumar deja marcas perceptibles en el aliento, y la dentadura, así como en la piel. Y solo puede estar relacionado a una marca de sexualidad si se comparte con un grupo demasiado influenciado por el cine y los estereotipos que desde él, principalmente, se han creado, muchas veces con fines comerciales. De hecho, ante un público más serio e informado, pasaremos por personas menos inteligentes si fumamos, pues puede parecer señal de debilidad ante un grupo, por cuya aprobación se decidió iniciar la adicción.

image not found or type unknown



**Mito 8: Sólo fumo unos pocos cigarrillos por día, eso no hace mal**

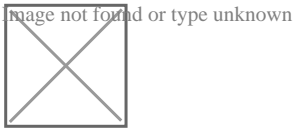
Verdad: Incluso un solo cigarrillo por día puede tener consecuencias en la salud, como un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y riesgo de morir a una edad más temprana.

**Mito 9: Si solo fumo cigarrillos de mentol/bajo contenido de alquitrán/«suaves»/lights no tendré tantos problemas de salud, solo exageran**

Realidad: Las personas que consumen cigarrillos de mentol, bajo contenido de alquitrán o «suaves» con frecuencia inhalan más profundamente y retienen el humo más tiempo que los fumadores de cigarrillos comunes. No existe tal cosa como el cigarrillo inofensivo.

**Mito 10: Mi hábito no daña a nadie más**

Verdad: El humo de segunda mano contiene tantas concentraciones de sustancias químicas cancerígenas como el humo que se inhala. Vivir con un fumador eleva el riesgo de cáncer de pulmón del no fumador en un 20 a un 30 por ciento. Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen un riesgo más elevado que el normal de morir por el síndrome de muerte súbita del lactante o de sufrir asma o infecciones en los pulmones y oídos. Fumar durante el embarazo puede dañar al bebé y aumentar el riesgo de aborto espontáneo, bebés que nacen muertos, parto prematuro y bajo peso al nacer.



**Mito 11: La mejor manera de dejarlo es cortar por lo sano**

Verdad: Es posible que cortar por lo sano no sea la mejor solución. Recuerde que está tratando una adicción a una droga poderosa. Para algunos, la nicotina es tan adictiva como la heroína o la cocaína. Es posible que el fumador promedio intente dejar 10 veces antes de poder abandonar el hábito para siempre. Hable con su médico de la terapia de reemplazo de la nicotina para dejar de fumar. La combinación de medicamentos con un programa para dejar de fumar duplica su probabilidad de dejar de fumar definitivamente.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2017-05-31/11-mitos-sobre-el-cigarro-que-te-siguen-timando-y-sus-verdades>

**Juventud Rebelde** | Diario de la juventud cubana

Copyright © 2017 Juventud Rebelde