

Mitos y datos sobre el consumo de tabaco



Mito: Es casi imposible dejar de fumar o consumir otros productos de nicotina, sin importar cuántas veces lo intentes o cuánto te esfuerces.



Dato: Dejar de consumir productos de tabaco es difícil porque la nicotina es muy adictiva y las personas suelen intentarlo sin asesoramiento ni medicamentos suficientes. Sin embargo, dejar de fumar es posible, en especial con apoyo.

- La mayoría de las personas intentan dejar de fumar de un momento a otro o sin ayuda, pero la evidencia demuestra que los medicamentos y el asesoramiento aumentan las oportunidades de dejar de consumir tabaco y no recaer.
- También hay opciones de tratamiento disponibles para aquellas personas que no están listas para dejar de fumar. La terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) puede ayudar a disminuir los antojos y las molestias. La NRT puede darles a las personas más control en las actividades diarias sin tener que preocuparse por cómo atravesar las situaciones en las que no pueden fumar.
- Una recaída no es un fracaso. Casi todas las personas que intentan dejar de fumar lo intentan varias veces antes de lograrlo.



Mito: Las personas que no consumen productos de tabaco a diario o aquellas que “fuman socialmente” no tienen que preocuparse por el impacto en su salud.



Dato: No existe un nivel seguro de consumo de tabaco o exposición al humo indirecto.

Cualquier cantidad de consumo de tabaco es peligrosa para su salud.



Mito: Dado que el humo del tabaco es lo que contiene productos químicos mortales, si cambias a los cigarrillos electrónicos, el problema está resuelto.



Dato: Los efectos en la salud a largo plazo del consumo de cigarrillos electrónicos son desconocidos.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) no monitorea en forma minuciosa ni pone a prueba los ingredientes de los cigarrillos electrónicos. Los productos químicos que contienen los cigarrillos electrónicos, incluida la cantidad de nicotina, puede variar significativamente. No conocemos los efectos a largo plazo del consumo de cigarrillos electrónicos, pero el aerosol de los líquidos calientes para estos cigarrillos puede contener productos químicos perjudiciales, por ejemplo:

- Formaldehído y benceno, que pueden causar cáncer
- Diacetilo de los saborizantes, que está vinculado con enfermedades pulmonares
- Metales pesados, incluidos níquel, estaño y plomo

La FDA no ha aprobado ningún cigarrillo electrónico para ayudar a las personas a dejar de fumar. Existen opciones seguras, como la terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) y otros medicamentos para el tratamiento del tabaquismo, que funcionan y están cubiertas por la mayoría de los planes de seguro médico.

Seguiremos obteniendo más información sobre los efectos en la salud de los cigarrillos electrónicos a medida que pase el tiempo.



Mito: No tiene sentido dejar de fumar si ya has fumado durante tantos años.



Dato: Dejar de fumar mejorará su salud sin importar la edad que tenga o el tiempo durante el que haya fumado.

Cuanto antes deje de fumar, más pronto su cuerpo podrá comenzar a sanar. Es posible que observe algunos beneficios en poco tiempo, pero verá aún más con el paso del tiempo:

- En unas pocas semanas, comenzará a toser menos y respirará mejor.
- En un año, el riesgo de tener un ataque cardíaco disminuirá significativamente.
- En dos a cinco años, el riesgo de tener un accidente cerebrovascular comenzará a ser casi el mismo que el de una persona que no fuma.
- Con el tiempo, el riesgo de presentar otras enfermedades, incluidas diabetes y cáncer de boca, garganta y pulmón, seguirá disminuyendo.

Dejar de fumar también lo ayudará a ahorrar dinero y a proteger a quienes lo rodean de la exposición al humo indirecto.