

Ideas erróneas y mitos sobre el tabaco

Al dejar de fumar pueden aparecer ciertas ideas erróneas o “autoengaños” normalmente condicionados por los síntomas de abstinencia. A continuación te mostramos los más comunes:

“Después de lo que llevo sin fumar no pasa nada por que fume uno”

Este es uno de los pensamientos más comunes al dejar de fumar y también el que normalmente lleva a la recaída. La persona que ha sido fumadora mantiene a lo largo de su vida receptores cerebrales a la nicotina que dejaran de “funcionar” al no fumar nada pero que vuelven a ser activos con una sola calada. Por otro lado, fumar un cigarro tras la fecha de cese abre una puerta de permiso que desearás repetir respondiendo a tu hábito. Esto puede llevarte a recaer y fracasar en este intento de lograr con éxito el abandono del consumo.

Además sabes que puedes pasar perfectamente sin ese cigarrillo ahora, así que ¡para que arriesgar!

“La vida sin fumar va a ser más triste”

Algunas personas encuentran un vacío en sus vidas al dejar de fumar. Esto es debido a que el tabaco ha estado presente en muchos momentos. Más triste es, sin embargo, el enfermar a causa del tabaco o morir tempranamente. Trata de ver los beneficios diarios que has conseguido por la gran decisión que has tomado y prémiate por lo bien que lo estás haciendo.

“Voy a engordar mucho”

Sólo un tercio del total de los fumadores/as gana peso, por una parte debido a una mayor ingestión de calorías (se recupera gusto y olfato) y por otra a cambios en el metabolismo. Otro tercio permanece como estaba con un posible aumento transitorio de 2 a 3 kg, que en uno o dos meses se pierden espontáneamente. En todo caso es prevenible siguiendo una dieta equilibrada y haciendo ejercicio físico. Además siempre será menos dañino para mi salud que el seguir fumando.

“Prefiero estar mal fumando que sin fumar”

Es verdad que al principio te puedes encontrar un poco peor, debido a que te estás deshabitando de una droga que es la nicotina, pero pasado un periodo no muy largo de tiempo todo esto desaparecerá y notarás mejoras tanto en tu vida cotidiana como en tu salud.

“Necesito fumar para relajarme”

No es que lo necesites, sino que has aprendido a enfrentarte a las situaciones de tensión fumando, pero eso no significa que sea una buena estrategia. Muchas personas consiguen relajarse sin fumar. Realiza los ejercicios de respiración (recuerda: coger aire lenta y profundamente y soltarlo del mismo modo durante unos minutos) y si la ansiedad persiste ponte en contacto con nosotros. Te asesoraremos.

“Si las recaídas son tan frecuentes, ¿para que tanto esfuerzo?”

Las recaídas forman parte del proceso de dejar de fumar. Muchas personas fumadoras hacen varios intentos antes de conseguir dejarlo definitivamente. No hay que verlo como un fracaso sino como una experiencia de la que puedo aprender de los errores que he cometido para que la siguiente vez no sucedan.

“Mi abuelo vivió más de 90 años muy sano y fumando” “He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos.” “Conozco personas muy mayores que fuman mucho y están muy bien.”

Tu abuelo tuvo suerte, pero lo cierto es que cuanto más tiempo lleva una persona fumando, mayor es el riesgo de morir prematuramente a causa del tabaquismo. Los últimos estudios demuestran que uno de cada dos fumadores/as morirá por una enfermedad relacionada con el tabaco, y un número mayor aún padecerá enfermedades causadas por él. Hay personas que, a pesar de fumar durante años, no enferman por su consumo. No se puede saber quienes no van a ser afectados, y el riesgo es muy grande. Además, no olvide que Ud. sólo ve a los que llegan, a los que han muerto a causa del tabaco no los ve envejecer. Por otra parte, anteriormente la propia presentación del tabaco (tabaco de liar) hacía que el consumo diario fuera menor de lo que es ahora.

“Es más peligrosa la contaminación que fumar”.

El humo del tabaco tiene una concentración de sustancias tóxicas que llega a ser 400 veces superior a los límites aceptados internacionalmente para el aire ambiente.

“No tengo suficiente voluntad para dejar de fumar”.

Cada día muchos fumadores dejan de fumar definitivamente. La mayoría de ellos necesitan varios intentos. Cada intento es un paso más que acerca a la persona a su objetivo de dejar de fumar. Ahora que usted ha tomado la decisión, nosotros vamos a ayudarle.

“De algo tenemos que morir”.

Es cierto, moriremos por alguna razón. Pero deténgase a pensar que Ud. está fabricando su propia muerte, y eso es algo que sólo hacen los suicidas. Probablemente no se está planteando en serio el hecho de que el tabaco puede ser el responsable de su muerte, y si es así, cree que esto ocurrirá cuando sea viejo. Esto va muy en serio.

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

El síndrome de abstinencia a la nicotina está bien descrito y cursa con unos síntomas claros (irritabilidad, insomnio, dificultad de concentración, deseo intenso de fumar, etc.) durante un tiempo bien establecido (3-4 semanas); sin embargo, los beneficios del abandono del tabaco son progresivos, aparecen desde el momento en que se deja de fumar y duran para siempre.

“No noto que me haga tanto daño, todavía puedo fumar mucho más”

El fumar un sólo cigarrillo produce un aumento de la tensión arterial que dura 15 a 30 minutos y una elevación de las pulsaciones del corazón de 10 a 15 latidos por minuto. La capacidad pulmonar se pierde muy poco a poco.

Todo esto no se nota.

Puede que Ud. no “note” el daño, pero su organismo sí que sufre. Los cánceres y las enfermedades de pulmón y corazón no se “notan” hasta pasados muchos años de su inicio. Cuando se “notan”, muchas veces es demasiado tarde.

“He reducido mucho el número de cigarrillos que fumo cada día. No creo que tan poco tabaco me haga daño”.

No existe un consumo mínimo seguro ni sano de tabaco. Aunque existe una clara relación dosis-respuesta entre el número de cigarrillos consumidos al día y los efectos perjudiciales del tabaco, fumar incluso un cigarrillo al día es dañino. Reducir el consumo es casi tan difícil como dejar de fumar completamente y, además, las probabilidades de volver al nivel de consumo previo son muy altas. No fumar es la única manera de evitar los riesgos relacionados.

“Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán no hacen daño, no son cancerígenos”.

Las personas fumadoras que se pasan a los cigarrillos bajos en nicotina varían inconscientemente su forma de fumar para mantener su nivel habitual de nicotina en la sangre, dando más caladas, caladas más profundas o fumando más cigarrillos, llegando a inhalar más alquitrán que antes. No existe ninguna forma segura de fumar.