

# Análisis de los mitos y realidades sobre el consumo de tabaco



**Mito:** Dado que es el humo del tabaco el que contiene sustancias químicas mortales, basta con cambiar a los cigarrillos electrónicos y el problema estará resuelto.



**Realidad:** Se desconocen los efectos sobre la salud del uso de los cigarrillos electrónicos.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) no monitorea ni analiza detenidamente los ingredientes de los cigarrillos electrónicos como lo hace con los medicamentos. Por lo tanto, las sustancias químicas de los cigarrillos electrónicos, incluyendo el contenido de la nicotina, pueden variar mucho. Aún se desconocen los efectos a largo plazo del uso de los cigarrillos electrónicos, pero sí sabemos que pueden liberar sustancias químicas perjudiciales al usarlos, como:

- Formaldehído y benceno, que pueden provocar cáncer.
- Diacetilo de los saborizantes, que está relacionado con las enfermedades pulmonares.
- Metales pesados, como el níquel, el estaño y el 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 la nicotina (NRT) y otros medicamentos para el tratamiento del tabaquismo, que funcionan y están cubiertos por la mayoría de los planes de seguro médico.

Todavía estamos aprendiendo sobre los efectos en la salud de los cigarrillos electrónicos, incluyendo las afecciones graves, como las lesiones pulmonares, que han provocado algunas muertes.



**Mito:** No tiene sentido dejar de fumar cuando se ha estado fumando por tantos años.



**Realidad:** Dejar de fumar mejorará su salud, sin importar su edad ni cuánto haya fumado.

Cuanto antes deje de fumar, antes comenzará a sanar su cuerpo. Es posible que comience a notar muy rápido algunos beneficios; a otros los verá con el tiempo.

- En unas semanas, comenzará a toser menos y respirará mejor.
- En un año, su riesgo de padecer un ataque al corazón disminuirá de manera significativa.
- En un plazo de dos a cinco años, su riesgo de tener un accidente cerebrovascular será aproximadamente el mismo que el de una persona no fumadora.
- Con el tiempo, continuará disminuyendo su riesgo de padecer otras afecciones, incluyendo cáncer de boca, garganta y de pulmón, y diabetes.

Dejar de fumar también lo ayudará a ahorrar dinero y a proteger a los que lo rodean del humo ambiental del tabaco.



**Mito:** Es casi imposible dejar el tabaco u otros productos con nicotina, no importa cuántas veces o cuánto lo intente.



**Realidad:** Dejar los productos de tabaco es difícil porque la nicotina es muy adictiva y la gente suele intentar hacerlo por su cuenta sin orientación ni medicamentos suficientes, pero es factible, especialmente con apoyo.

- Una recaída no es un fracaso. A casi todas las personas que intentan dejar de fumar les cuesta varios intentos antes de tener éxito. Los medicamentos para el tratamiento del tabaquismo y la terapia pueden duplicar sus probabilidades de éxito.
- La mayoría de las personas intenta dejar de fumar de una sola vez o sin ayuda, pero la evidencia muestra que los medicamentos y la terapia dan a las personas la mejor oportunidad para dejar de fumar y vivir sin tabaco.
- Para las personas que no están preparadas para dejar de fumar, la NRT puede ayudar a aliviar los antojos y el malestar. El uso de la NRT puede dar a las personas un mayor control en las actividades cotidianas sin tener que preocuparse por cómo superar las situaciones en las que no pueden fumar.
- Participar en un tratamiento para el tabaquismo puede ayudar a conseguir una recuperación a largo plazo del alcohol y otras drogas.



**Mito:** El consumo a largo plazo de productos de tabaco no siempre es perjudicial para todos.



**Realidad:** El tabaco mata cada año a 480 000 personas en los EE. UU., más que las muertes por alcohol y sobredosis de drogas juntas.

Las enfermedades relacionadas con el tabaco pueden tardar años en aparecer.

Para comparar, considere lo siguiente:

- Cada año mueren 88 000 personas por causas relacionadas con el alcohol.
- 47 000 personas murieron por sobredosis de opioides en 2017.
- 1000 personas murieron por sobredosis de benzodiacepina (como Xanax, Valium y Klonopin) en 2016.



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



**Realidad:** No existe un nivel seguro de consumo de tabaco o de exposición al humo ambiental del tabaco.

Cualquier cantidad de tabaco que consuma es peligrosa para su salud.