

Cinco mitos y realidades sobre el **tabaco**, según el Ministerio de Sanidad

- Según la OMS, más de 7 millones de muertes mueren al año por consumo directo de **tabaco** y más de un millón por consumo pasivo. Los datos dicen que los fumadores necesitan una media de cinco intentos para llegar al objetivo de dejar de fumar. Cinco cosas de las que debes despedirte ant...



■ **Diario de Sevilla**

[mitos](#) [realidades](#) [tabaco](#) [Ministerio](#) [Sanidad](#)

https://www.diariodesevilla.es/salud/investigacion-tecnologia/mitos-realidades-tabaco-Ministerio-Sanidad_0_18...

Mercedes Fernández

Miércoles, 03 enero 2024

Según la OMS, el **tabaco** causa más de 8 millones de **muertes** en todo el año de las cuales 7 millones se debe al **consumo directo del tabaco** y más de un millón pierden la vida por la exposición del **humo ajeno**, por lo que el tabaquismo se convierte en una de las mayores amenazas para la salud pública a nivel mundial. Además, los fumadores "pasivos" se enfrentan a enfermedades cardiovasculares y respiratorias graves, incluidas cardiopatías isquémicas y cáncer de pulmón produciendo la **muerte en 1,3 millones** de personas solo por respirar el humo de otras personas .

El Ministerio de Sanidad aclara las dudas

Muchas veces el hecho de postergar el abandono del **tabaco** se debe a **falsas creencias** con las que una persona puede confundirse o autoengañarse para no enfrentarse al proceso, a veces duro, de dejar de fumar para siempre. Uno de ellos es pensar que hay cosas peores que el **tabaco**, un mito que según la **Asociación Española Contra el Cáncer** es **falso** ya que está demostrado que es la **primera causa de muerte** en el mundo. No es el único mito que circula en torno al tabaquismo. Hay otros, pero, en esta ocasión, es el Ministerio de Sanidad quien nos aclara las dudas al respecto.

1. Mito: Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés

Realidad: El **tabaco** no tiene propiedades relajantes puesto que es un **estimulante**. La aparente sensación de "alivio" que se siente al fumar un cigarrillo se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.

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

Realidad: La dependencia del **tabaco** es difícil de cortar y para dejar de fumar hay que tomárselo muy en serio.

3. Mito: Si se deja de fumar, se engorda siempre.

Realidad: Este mito es utilizado con frecuencia para no dejar el **tabaco**. Es cierto que fumar conlleva un gasto calórico por sí mismo y tras el abandono del **tabaco** puede producirse aumento de peso. La ansiedad por el síndrome de abstinencia, el "picoteo" entre horas y la mejora del gusto y del olfato al dejar de fumar contribuyen al aumento de peso. Pero esto es algo que se puede solucionar con una alimentación adecuada y ejercicio moderado, además de que existen técnicas psicológicas o tratamiento farmacológico que son eficaces para tratar este problema.

4. Mito: Dejar de fumar es casi imposible.

Realidad: Dejar de fumar tiene sus dificultades, como ocurre con cualquier otra **adicción**, pero es posible. En la actualidad, se dispone de una amplia gama de tratamientos farmacológicos y psicológicos que ayudan a dejar de fumar.

5. Mito: Los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño, no son cancerígenos.

Realidad: Aunque los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, se suelen fumar en mayor cantidad para conseguir la misma concentración de nicotina en sangre, con lo cual se anulan sus ventajas y los riesgos se asemejan a los de los cigarrillos normales.

Dejar de fumar es siempre un propósito para el nuevo año

La mayoría de las personas quieren "**vida nueva**" a la vez que el nuevo año comienza. Se hace una lista de propósitos y dejar de fumar es un objetivo para el próximo año. De hecho, es uno de los que siempre está y ¿por qué escogemos el año nuevo y no otro momento del año? Porque las personas necesitamos poner una **fecha concreta**. El catedrático de psicología clínica de la Universidad de Santiago de Compostela y director de la Unidad de Tabaquismo y **Trastornos Adictivos** en la propia USC, Elisardo Becoña, revela que: "Los humanos precisamos días concretos que nos marquen lo que tenemos que hacer".

Y además asegura que: "Los datos dicen que **los fumadores necesitan una media de cinco intentos** para llegar al objetivo de dejar de fumar. Con lo que te debes de quedar es que, aunque hayas perdido la batalla contra el **tabaco** del 1 de enero, estás empezando a ganar la guerra".