

8 FALSOS MITOS DEL TABACO

MITO



REALIDAD



1

El tabaco es sólo un hábito, no es una droga

El **tabaco es una DROGA**, ya que tiene capacidad adictiva, provoca síndrome de abstinencia, tolerancia, impulsividad, fracasos en el intento de control, continuidad a pesar de ser conscientes del daño que crea, etc.

2

Fumar me relaja

Fumar no relaja, ESTRESA: la nicotina es un estimulante. **La falta de nicotina genera ansiedad a los fumadores**, que sólo se calma al incorporar nicotina volviendo a fumar. Al dejar de fumar, eliminas esa ansiedad y **ganas libertad**, tu vida será más equilibrada y no tendrás que depender de las pausas para fumar.

3

Fumar me ayuda a controlar el peso

Fumar es una adicción que implica un enorme riesgo para la salud, por lo tanto, **es todo lo contrario de ayudar o controlar nada**. Lo que sí ayuda a controlar el peso, y sentirnos mejor, es una **alimentación saludable y la actividad física regular**.

4

De algo hay que morir

Todos moriremos algún día, pero **fumar no sólo reduce los años de vida, provocando la muerte de hasta la mitad de sus consumidores, también empeora en gran medida su calidad de vida**, asociándose a numerosas enfermedades y discapacidad. ¡No solo se trata de dar más años a la vida sino también de dar más vida a los años!

Más Información



Fuente: Ministerio Sanidad

El tabaco causa 8 millones de muertes cada año
No dejes que el tabaco te quite la salud
Abandona el tabaco y súmate a la vida

Plan General de Actividades Preventivas 2024



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

8 FALSOS MITOS DEL TABACO

MITO



REALIDAD



5

Más daño produce la contaminación que el tabaco

La contaminación ambiental ha demostrado ser un riesgo importante para la salud de la población. Sin embargo, dicho riesgo no es tan elevado como en el caso del **tabaco**, no olvidemos que **es la primera causa de muerte evitable; por ejemplo, un fumador tiene 20 veces más probabilidades de desarrollar cáncer que un no fumador.**

6

Yo fumo poco, no dependo del tabaco, puedo dejarlo cuando quiera

No existe ningún nivel de seguridad respecto al consumo de tabaco, cualquier cantidad es nociva. Aparte de la percepción que tenga el fumador, **el tabaco le afecta y genera dependencia física y psicológica. Puedes dejarlo cuando quieras, no lo dudes, el mejor momento es ahora.**

¡Los beneficios comienzan en cuanto lo dejas!

7

El tabaco de liar es más natural, y menos perjudicial

TODO ESTO ES FALSO. Aunque lo lées tú, **contiene la misma o mayor cantidad de sustancias tóxicas que los cigarrillos tradicionales.** Recuerda que algunos estudios han encontrado **mayores niveles de monóxido de carbono espirado en los fumadores de tabaco de liar.**

8

El Estado se enriquece con los impuestos del tabaco

Los costes del tabaco son unas tres veces superiores a los ingresos que genera. En España tenemos uno de los tabacos más baratos de la OCDE y por supuesto de Europa. Hay que tener en cuenta los costes de la atención sanitaria de enfermedades largas e invalidantes provocadas por el tabaquismo, las bajas laborales, viudedades y orfandades, limpieza, incendios, etc.. Costes que también asume el sector privado.

Más Información



Fuente: Ministerio Sanidad

El tabaco causa 8 millones de muertes cada año
No dejes que el tabaco te quite la salud
Abandona el tabaco y súmate a la vida

Plan General de Actividades Preventivas 2024

