

8 FALSOS MITES DEL TABAC

MITE



REALITAT



1

El tabac és només un hàbit, no és una droga

El tabac és una **DROGA**, ja que té capacitat addictiva, provoca síndrome d'abstinència, tolerància, impulsivitat, fracassos en l'intent de control, continuïtat malgrat ser conscients del dany que provoca, etc.

2

Fumar em relaxa

Fumar no relaxa, **ESTRESSA**: la nicotina és un estimulants. La falta de nicotina genera ansietat als fumadors, que només es calma en incorporar nicotina tornant a fumar. En deixar de fumar, elimines aquesta ansietat i **guanyes llibertat**, la teva vida serà més equilibrada i no hauràs de dependre de les pauses per fumar.

3

Fumar m'ajuda a controlar el pes

Fumar és una addicció que implica un risc enorme per a la salut; per tant, fa tot el contrari a ajudar o controlar res. El que sí que ajuda a controlar el pes i a sentir-nos millor és una **alimentació saludable i l'activitat física regular**.

4

D'alguna cosa s'ha de morir

Tots morirem algun dia, però el tabac no només redueix els anys de vida i causa la mort de fins a la meitat dels seus consumidors, també empitjora en gran manera la seva qualitat de vida, atès que s'associa a nombroses malalties i discapacitat. No només es tracta de donar més anys a la vida, sinó també de donar més vida als anys!



8 FALSOS MITES DEL TABAC

MITE



REALITAT



5

La contaminació causa més danys que el tabac

La contaminació ambiental ha demostrat ser un risc important per a la salut de la població. No obstant això, aquest risc no és tan elevat com el del **tabac**. No oblidem que aquest **és la primera causa de mort evitable; per exemple, un fumador té 20 vegades més probabilitats de desenvolupar càncer que un no fumador.**

6

Jo fumo poc, no depenc del tabac, puc deixar-lo quan vulgui

No existeix cap nivell de seguretat respecte al consum de tabac, qualsevol quantitat és nociva. A pesar de la percepció que tingui el fumador, **el tabac l'afecta i genera dependència física i psicològica.** Pots deixar-ho quan vulguis, no ho dubtis, el millor moment és ara. **Els beneficis comencen quan ho deixes!**

7

El tabac de cargolar és més natural i menys perjudicial

TOT AIXÒ ÉS FALS. Encara que cargolis el cigarret tu, **conté la mateixa quantitat o més de substàncies tòxiques que els tradicionals.** Recorda que alguns estudis han trobat **majors nivells de monòxid de carboni espirat en els fumadors de tabac de cargolar.**

8

L'Estat s'enriqueix amb els impostos del tabac

Els costos del tabac són unes tres vegades superiors als ingressos que genera. A Espanya tenim un dels tabacs més barats de l'OCDE i, per descomptat, d'Europa. Cal tenir en compte els costos de l'atenció sanitària de malalties llargues i invalidants provocades pel tabaquisme, les baixes laborals, viduitats i orfandats, neteja, incendis, etc. Aquests costos també els assumeix el sector privat.

Més informació



Font: Ministeri de Sanitat

El tabac causa 8 milions de morts cada any
No deixis que el tabac et llevi la salut
Abandona el tabac i suma't a la vida

Pla General d'Activitats Preventives 2024

