



m

Mitos sobre o tabaco



Plan de atención sanitaria ao tabaquismo en Galicia

m



Se está a decidir deixar de fumar, pode que nalgún momento aparezan **dúbidas** sobre algún aspecto concreto do tabaquismo ou que lle veñan á cabeza "**vellos mitos**" que o fagan dubidar da súa decisión.



Algunhas desculpas
para non tomar a decisión





Fumar menos de 5 cigarros ao día non ten risco. É certo que hai unha relación directa entre a cantidade de cigarros que se fuma e as posibilidades de ter un problema de saúde relacionado co tabaco. Pero non existe un nivel de consumo seguro, non hai unha cantidade de cigarros por debaixo da cal se poida fumar con tranquilidade sabendo, con seguridade, que non se van sufrir problemas de saúde.

O cigarro é un vicio moi difícil de quitar. A adicción ao tabaco está condicionada polo compoñente físico, xerado pola nicotina, e polo compoñente de comportamento e de asociación de estímulos que se estableceu entre o tabaco e as situacións e estados aos que se ve sometida a persoa que fuma ao longo do día. Estas asociacións son máis difíciles de romper que a adicción á nicotina e débense ter en conta cando se quere deixar de fumar.

Eu non dependo do tabaco, podo deixar de fumar cando queira. Probe a deixar de fumar nunha situación cotiá da súa vida, non cando estea agripado, enfermo ou embarazada. Verá que é máis difícil do que pensaba. Vostede dáse autoescusas para continuar coa súa adicción.

É posible que, aínda que fume pouco, sexa dependente da nicotina.

Fumar é un signo de liberdade e de autoafirmación: non vou deixar de fumar porque me digan que é malo. O feito de que fumar sexa considerado como un signo de liberdade, de adultez, de autoafirmación é consecuencia do que nos fixeron crer as grandes compañías do tabaco, a través da publicidade e do cine. O mesmo ocorre con certos perfumes, coches, bebidas, marcas de roupa, etc. Se vostede cre estas mensaxes, ¿pode considerarse libre? Ademais, ninguén deixa de fumar en contra da súa vontade, e iso sabémolo, vostede está no seu dereito... Unha vez que saiba perfectamente o que o tabaco lle está facendo ao seu organismo, saberá a que aterse e respectaremos a súa decisión.

Algún vicio hai que ter, e este non é o peor de todos. Para ser unha persoa feliz non é necesario ser dependente dunha droga, máis ben todo o contrario. Todas as persoas que deixaron de fumar se senten liberadas das pequenas ou grandes tiranías do tabaco. Ninguén se arrepinte de deixalo.

O tabaco é, polo momento, a peor dependencia. Provoca anualmente en todo o mundo máis vítimas que as drogas, o alcohol, a sida e os accidentes de tráfico xuntos.

De algo terei que morrer. É certo, todos imos morrer por algunha razón. Párese a pensar que vostede moi probablemente estea fabricando a súa propia morte e que o tabaco pode, con bastantes posibilidades, ser o responsable.

As persoas que fuman perden non só anos de vida, senón tamén calidade de vida. Un de cada catro fumadores perde, de media, 20 anos da súa vida, e outro, entre seis e oito anos. Os outros dous, probablemente, non vexan diminuída a súa expectativa de vida, pero si verán minguada moi significativamente a súa calidade.

O tabaco non pode ser tan malo, coñezo unha persoa que fumou toda a súa vida e viviu máis de 90 anos. O máis probable é que esta persoa tivese sorte. Fíxese, ademais, na súa calidade de vida: probablemente tusa, lle custe respirar, observe tamén que capacidade física ten... Aínda así, ese ancián tivo sorte, mellor para el.

¿Pode vostede asegurarse unha sorte igual?, cada organismo é distinto e non pode saber que está ocorrendo co seu. Non esqueza que vostede só ve aos que chegan a vellos, aos que morreron novos a causa do tabaco non os pode ver envellecer.

Hai cousas moito peores que o tabaco. Non tantas. Poucas cousas producen máis de cinco millóns de mortes no mundo (só en Galicia morren 10 persoas ao día). O tabaco está directamente relacionado coas dúas causas de morte máis frecuentes: enfermidades cardiovasculares e cancro.

Aínda teño que fumar moito máis para notar que me fai dano. Os efectos graves do consumo de tabaco tardan entre 20 e 25 anos en manifestárense, pero o mal alento, a aparición de enrugos, o envellecemento da pel e os dentes amarelos, entre outros, aparecen moito antes. Ademais, fumar un só cigarro aumenta a tensión arterial durante 15 minutos e produce tamén unha elevación da frecuencia cardíaca de 10 a 15 latexos por minuto. Pode que vostede non note o dano, pero o seu organismo si que o detecta.

Xa é tarde para deixalo. É unha escusa que adoitan darse a si mesmas aquelas persoas que levan moitos anos fumando e teñen medo ás consecuencias de deixalo. É certo que o tempo que se leva fumando é un índice da dificultade que poderemos ter á hora de deixalo, xa que a dependencia do tabaco será máis forte e estará asociada a máis aspectos da vida ca no caso dun fumador novo. Non obstante, calquera idade é boa para romper co tabaco, e as dificultades poden superarse coa decisión dun cambio radical nese aspecto da súa vida.

Pense que pode estar aínda a tempo para deixalo sen que a súa saúde e a súa esperanza de vida se vexan demasiado afectadas.

Eu case non fumo, practicamente todo o cigarro se consome no cincheiro. A persoa que deixa queimar o cigarro no cincheiro, procurando darlle menos chupadas, vai respirar maior concentración de canceríxenos (de forma indirecta, como fumador pasivo), xa que o fume que se desprende da combustión espontánea do cigarro é máis tóxico ca o fume que se inhala directamente.

Ademais, posiblemente as chupadas que se lle dean ao cigarro sexan máis profundas para alcanzar os niveis de nicotina necesarios e, polo tanto, máis tóxicas.

Os cigarros "baixos en nicotina e alcatrán" non fan dano, non son canceríxenos.

A única diferenza entre un cigarro normal e un baixo en nicotina (light) é o filtro, que conta cunha fila máis de orificios de aireación que o tabaco tradicional, polo que, en teoría (pero non na práctica), a cantidade de nicotina e alcatrán inhalados é inferior.

Polo demais, o resto de substancias que contén están na mesma concentración que nos cigarros normais, polo que son igual de tóxicos e prexudiciais para a súa saúde.

Ademais, cada persoa tende a obter de cada un dos cigarros que fuma un determinado nivel de nicotina, polo que, cando cambia ao tabaco light, adoita fumar máis cantidade ou dar chupadas máis profundas, co fin de conseguir eses niveis de nicotina en sangue.

A nicotina é unha droga branda. A nicotina é unha das drogas máis adictivas que se coñecen e ten a capacidade de enganchar a unha alta porcentaxe das persoas que a proban. O problema non é que enganche moito a todo o que fuma, senón que ten a capacidade para enganchar (en maior ou menor grao) a maior parte da xente que a proba.

Ademais, os cigarros son moi tóxicos debido á cantidade de substancias que conteñen e ás que se xeran na súa combustión.







Desculpas por temor ás
consecuencias



Só as persoas que sufriron un bo susto ou aquelas con moita forza de vontade poden lograr deixar de fumar. Moitas persoas, é certo, deixaron de fumar por un aviso médico ou por ver a un familiar ou amigo enfermar polo tabaco. Non espere a chegar a eses extremos para deixalo, pode que o dano sexa, entón, irreversible.

Se non fumo estarei máis nervioso... fumar reláxame e tranquilízame. Vostede aprendeu a tranquilizarse ou relaxarse rapidamente fumando un cigarro, pero esa tranquilidade, en gran parte, é debida ao alivio da sintomatoloxía de abstinencia.

Existen outro tipo de métodos para tranquilizarse e afrontar a tensión cotiá. Ou ¿cre vostede que as persoas que non fuman non se angustian, se preocupan, nin se enfrontan a situacións difíciles?. Fágao doutro modo, e sen poñer en xogo a súa saúde.

O importante é encontrar estratexias que consigan relaxarnos sen ter que recorrer ao cigarro.

Nunca me acostumarei a non fumar, aínda que pase moito tempo seguirame apetecendo. Moitas das persoas que deixaron de fumar refiren que o tabaco aínda lles apetece: pregúntelles con que frecuencia e con que intensidade lles apetece e que fan para superalo.

Ao cabo duns meses o desexo de fumar vai desaparecer case por completo. Ademais, este non é acumulativo e desaparece ao cabo duns minutos. O máis importante é que vostede adopte novos costumes e hábitos de vida que lle resulten agradables... desta maneira non botará de menos o tabaco.

Necesito un cigarro para estudar ou traballar. Moitas persoas asocian o tabaco a situacións tales como traballar ou estudar, e convérteno nunha rutina como calquera outra. O que traballa ou estuda é vostede, non o cigarro. Intente realizar estas actividades sen fumar durante algún tempo e verá como moi pronto recobra os niveis de rendemento que tiña cando fumaba.

Collerei peso. Non todas as persoas que deixan de fumar engordan. Ao deixar de fumar prodúcense certos cambios no organismo que fan que se poida gañar peso con maior facilidade:

- ⇒ **O ritmo metabólico** diminúe, de forma que o organismo ao non ter nicotina consome diariamente 200 Kcal. menos, aproximadamente.
- ⇒ Ao recuperar **o olfacto e o gusto** a comida sabe mellor e fai máis fácil que se coma máis cantidade.
- ⇒ **O costume** de levar o cigarro á boca durante moitos anos é moi similar ao de levar a comida á boca, polo que pode que durante as primeiras semanas tras deixar de fumar se pique entre horas.
- ⇒ Algunhas persoas, cando deixan de fumar, **confunden** as ganas de fumar que están a ter (e que son totalmente normais), con ganas de comer e comen máis.
- ⇒ Tamén é posible que **se traslade a ansiedade** propia de deixar de fumar (ou incluso a das tensións normais do día a día) á comida e se coma máis.

Se se preocupa polo que come e por que o come poderá controlar o seu peso máis facilmente. Non se trata de facer dieta, o importante é ter un pouco de coidado co que come e incrementar o exercicio físico diario.

Estarei apático, triste... encontrareime mal. Probablemente foron moitos os anos e moitas as situacións vividas acompañados dun cigarro, polo que ao deixar de fumar poderá sentir un oco na súa vida. O feito de abandonar unha substancia adictiva, como a nicotina, tende a ir acompañado dunha certa sensación de malestar, que se irá normalizando co paso do tempo. Se continúa fumando, o máis probable é que enferme e, con toda certeza, encontrarase "peor".

Pásase moi mal cando se deixa, é peor o remedio que a enfermidade. Os síntomas da abstinencia débense á ausencia de nicotina e comezan ás 6-12 horas de fumar o último cigarro e alcanzan a súa maior intensidade arredor das 48-72 horas. Dura, de media, de 4 a 9 semanas. Nalgunhas persoas os síntomas son moi intensos e noutras moi lixeiros, case imperceptibles. Na actualidade dispoñemos de fármacos e algunhas ferramentas cognitivo- condutuais que o axudarán a superalos. Recorde que os beneficios do abandono do tabaco son progresivos, e aparecen dende o momento en que se apaga o último cigarro.

Ao deixar de fumar desfrútase menos da vida. As persoas que deixan de fumar experimentan, case inmediatamente, novas sensacións pracenteiras tales como: unha mellora significativa do gusto e do olfacto ou a sensación de respirar mellor, sen opresión no peito, sen garganta collida nin tose. As persoas que deixaron de fumar realizan as mesmas actividades pracenteiras que as que fuman: saír con amigos, comer ben, desfrutar do deporte, da familia, do aire libre, dos espectáculos, da lectura, etc. sen ver afectadas a súa saúde nin a dos que o rodean, e sen depender do feito de levar ou non tabaco enriba.

Por probar un cigarro despois de deixalo non pasa nada. Se vostede fumou, o seu cerebro ao longo dos anos en que fumou foi desenvolvendo distintos sitios de unión para a nicotina que agora, como está sen fumar, van permanecer durmidos. Se nalgún momento volvese probar un cigarro, incluso tan só unha calada, podería espertalos e volver ter a necesidade de seguir fumando. ¡Pénseo!, non paga a pena.







Pensamentos ou desculpas sobre os riscos do tabaco



O tabaco contamina, pero tamén contaminan os coches, as fábricas... O tabaco é o causante do 30% de todos os cancros diagnosticados, fronte ao 20% producido pola contaminación ambiental.

Considérase que o fume do tabaco é unhas 400 veces máis tóxico ca a contaminación ambiental. Ademais, unha persoa que fuma suma ao fumar a contaminación do seu contorno.

O tabaco negro fai menos dano ca o rubio. Non hai estudos que indiquen que haxa diferenzas na toxicidade de fumar un ou outro tipo de tabaco. Non hai que se enganar: o tabaco é mortal en todas as súas presentacións.

A súa toxicidade non depende de se é rubio ou negro, senón de se se inhala ou non, do número de cigarros e do número e profundidade das chupadas.

Os efectos do fume sobre as persoas que non fuman non pasan de molestarlles nos ollos e a gorxa. As persoas que non fuman e que conviven con fumadores teñen un maior risco de contraer (entre outros) cancro de pulmón que aqueles que non conviven ou traballan con fumadores. Isto é debido a que estas persoas están expostas, por unha banda, ao fume procedente da combustión espontánea do cigarro e, por outra, ao que as persoas que fuman exhalan dos seus pulmóns. Estes dous tipos de fume son igualmente nocivos e non só provocan molestias nos ollos ou dor de gorxa, senón que aumentan o risco de cancro de pulmón, enfermidades cardiovasculares e alteracións na función respiratoria.

En lugares con aire acondicionado, o fume non lles afecta as persoas que non fuman. O fume do tabaco está composto por partículas e gases. As partículas son os elementos visibles e tamén as responsables, en parte, do olor característico e das molestas irritacións dos ollos e da gorxa. Porén, a maioría dos carcinóxenos e demais compostos tóxicos presentes no fume do tabaco son gases inodoros e incoloros.

Os sistemas de ventilación e aire acondicionado dan unha falsa impresión de seguridade, xa que filtran as partículas presentes no aire, mentres que os gases non son eliminados.

5 cigarros nunha muller embarazada non danan ao feto. Non existe un consumo de tabaco seguro para ningunha persoa e menos para unha muller embarazada. No momento no que esta fuma un cigarro, aumenta inmediatamente a frecuencia cardíaca fetal de 130 a 180 latidos por minuto. Ademais, é máis elevado o risco de aborto, placenta previa, desprendemento prematuro de placenta e parto prematuro.

O tabaco non lles afecta aos nenos/as que están cerca do fumador/a. Isto é falso. Os/as nenos/as son aínda moito máis sensibles á exposición ao fume do tabaco ca os adultos, e, como consecuencia, poden presentar, entre outras patoloxías, infeccións respiratorias, atraso do crecemento e alteracións neurolóxicas e do comportamento. Os/as fillos/as de pais ou nais fumadores presentan un maior número de ingresos hospitalarios e maior absentismo escolar.

As autoridades sanitarias tomaron o tabaco como cabeza de turco; a alguén tiñan que botarlle a culpa. Ninguén tomou o tabaco como cabeza de turco. Estudos e investigacións científicas rigorosas identifican ao tabaco como o principal factor de risco de múltiples enfermidades e cancro.

O tabaquismo é un problema de saúde pública, responsable de 54.000 mortes ao ano só no noso país. É tamén responsable do 90% dos cancro de pulmón, de moitas invalideces e incapacidades laborais, e da perda de calidade e anos de vida. As súas repercusións familiares, sociais e económicas son innumerables.

Secretaría Xeral
Servizo Galego de Saúde

Información divulgativa

