

Nicotinell® te invita dejar de fumar en el Día Mundial sin Tabaco

6 MITOS ACERCA DE DEJAR DE FUMAR

Mito #1: Fumar es sólo un mal hábito.

La Realidad: La nicotina es una droga muy adictiva, tan adictiva como la heroína o la cocaína. Fumar no es un hábito sino una adicción.

Mito #2: Los adultos tienen derecho a elegir fumar.

La Realidad: Muy pocos adultos “eligen” fumar. La gran mayoría de los fumadores comienzan a fumar en la niñez o en la adolescencia, antes de que puedan conocer los riesgos del uso del tabaco y las propiedades adictivas de la nicotina. Rápidamente se hacen adictos y luego, aunque la mayoría desea dejarlo, pocos lo logran.

Mito #3: Dejar de fumar es sólo cuestión de fuerza de voluntad.

La Realidad: Dejar de fumar es sumamente difícil ya que fumar es una adicción. Para muchos, tener fuerza de voluntad no es suficiente. Sin embargo, existen varios tratamientos psicosociales y farmacológicos que lo pueden ayudar.

Mito #4: Si no deja de fumar en el primer intento, nunca será capaz de dejarlo.

La Realidad: Dejar de fumar es difícil. Por lo general, la mayoría de las personas tiene que intentar al menos de 2 a 7 veces antes de tener éxito. Por eso es importante no descorazonarse si no se logra en el primer intento.

Mito #5: La única manera de dejar de fumar es de golpe.

La Realidad: Para algunas personas esto es efectivo pero para otras no lo es. En las personas que son muy adictas a la nicotina, la manera más efectiva de dejar de fumar es usando una combinación de apoyo psicosocial y terapia de reemplazo de la nicotina (parches o chicles de nicotina). Su médico u otro profesional de la salud le brindarán la mejor ayuda para dejar de fumar.

Mito #6: Dejar de fumar es costoso.

La Realidad: La mayoría de los fumadores gasta cerca de 30 pesos por semana en cigarrillos. Si se calcula el dinero gastado en cigarrillos en todos los años en los que se ha fumado se comprueba que lo que más cuesta es fumar, no dejar de hacerlo. En Argentina se está trabajando para que las obras sociales cubran, al menos en parte, el tratamiento.

#

Referencias

Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación. http://www.msal.gov.ar/htm/site_tabaco/mitos.asp

Mitos y Verdades sobre el tabaco. Respuestas a las alegaciones más frecuentes de los oponentes al control del tabaco. Organización Panamericana de la Salud, abril de 2003.