



A continuación, repasaremos algunos de los principales mitos que muchas veces son utilizados como excusas para continuar con el consumo. Si desechas de tu mente estos mitos, tendrás más posibilidades de convertirte en un VENCEDOR.

Es probable que muchas veces te hayas encontrado con personas que te insisten en dejar de fumar y, tal vez en tu afán de explicar los motivos por los que no queres dejarlo, tratás de convencerlos o incluso a vos mismo de que no es tan dañino mantener el consumo.

Alrededor del fumado existen muchos mitos. Los mitos son creencias o ideas que no corresponden con la realidad y que con frecuencia usamos para justificar comportamientos nocivos, como es el caso del consumo de tabaco.

Mitos sobre el consumo de tabaco

¡Vos podés lograrlo!

No pensés en que vas a dejar de fumar el resto de tu vida, pensá que es solo por el día de hoy. Dejar de fumar es la mejor decisión que podés tomar y de la cual no te vas a arrepentir.

Si estás dejando de fumar y necesitás apoyo para vencer tu dependencia al cigarrillo, comunicate con nosotros.

PROCESO DE COMUNICACIÓN C-AD-58

iafa.go.cr

LÍNEA GRATUITA: 800-4232-800




¡Vos podés lograrlo!




Mitos sobre el consumo de tabaco

• Solo las personas con mucha fuerza de voluntad pueden dejar de fumar.

 **FALSO:** Todas las personas tienen la oportunidad y fortaleza para dejar de fumar. Para ser un vencedor del cigarrillo, más que la fuerza de voluntad, lo principal es tomar la decisión y poner en práctica todas las estrategias que permiten alcanzar con éxito esa meta.




• Los cigarrillos "light" son menos dañinos.

 **FALSO:** Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son igual de dañinos que los convencionales. Las personas que fuman este tipo de presentación tienden a "compensar" la menor cantidad de nicotina fumando e inhalando más, por lo que al final lo "light" influye en que fumen más.




• La contaminación ambiental es más dañina que el humo de tabaco

 **FALSO:** Los efectos del consumo de tabaco en el organismo son los responsables de generar el 30% de todos los cánceres, mientras que la contaminación ambiental solamente está asociada al 2% de estas enfermedades.




• Cuando se deja de fumar se pasa muy mal; "A veces pienso que es peor el remedio que la enfermedad".

 **FALSO:** Aunque al dejar de fumar se va a sentir síntomas molestos, estos solo duran alrededor de una semana. Los beneficios al dejar de fumar serán para el resto de la vida.




• "Yo fumo ocasionalmente y a veces solo cinco cigarrillos diarios, por eso no tengo problemas".

 **FALSO:** Con tan solo un cigarrillo al día una persona debe considerarse fumadora. Si para enfrentar las diversas situaciones de tu vida diaria necesitas acudir a un cigarrillo, es importante que reflexiones acerca de lo que quieres canalizar a través de tu relación con el fumado y así, busques estrategias que te permitan afrontar tu vida de una forma más saludable.



• El fumar me quita el estrés y me ayuda a concentrarme.

 **FALSO:** La nicotina es una sustancia estimulante que al ingresar al cuerpo genera mucha tensión. El alivio que siente la persona al fumar es la reducción de los síntomas asociados al síndrome de abstinencia a la nicotina.

