

WWW.DIARIODEIBIZA.ES

## Falsos tópicos: ¿qué sabemos sobre el hábito de fumar y la ciencia que hay detrás?

- Mitos, bulos, folklore, conceptos erróneos, información sesgada o percepciones culturales e históricas, etc., pueden afectar en cualquier aspecto de la vida de las personas.



<https://www.diariodeibiza.es/ideas/combustiOFF/conceptos-erroneos.html>

BeContent

Viernes, 21 julio 2023

**Mitos, bulos, folklore, conceptos erróneos, información sesgada o percepciones culturales e históricas, etc., pueden afectar en cualquier aspecto de la vida de las personas. En la era del dato, contar con información correcta, veraz, completa y actualizada es vital para cuestionar lo que sabemos y tomar decisiones informadas.**

Vivimos en una sociedad conectada, en la que el número de usuarios de internet ha superado en 2023 los 5.000 millones. Por tanto, no es de extrañar que cada día en un solo minuto se compartan 65.000 fotos en una famosa red social. A finales de 2022, según datos ofrecidos por el estudio internacional *Data Never Sleeps 10.0*, se llegaron a consumir cerca de 97 zettabytes de datos. Se trata de todo tipo de datos, muchos de ellos generados por la conectividad de dispositivos de todo tipo.

Sin embargo, estas cifras nos invitan a reflexionar sobre la cantidad de mensajes que una persona recibe al cabo del día y sobre el problema que supone el exceso de información. A esta infoxicación hay que sumarle otros peligros como los bulos.

**Conceptos probados científicamente**

Cada día, sin darse cuenta, millones de mensajes impactan sobre las personas con información sesgada o errónea. Incluso pueden malinterpretar un mensaje al recibirlo, sin que haya una intención previa para ello. Así, algo que parece tan sencillo, como es transmitir un dato, puede dar lugar a la desinformación.

Y esto también puede suceder alrededor del hábito de fumar y las alternativas libres de humo. No cabe duda de que el consumo de cigarrillos es adictivo y además provoca enfermedades graves. Este dato es real. Es por ello que la mejor opción para cualquier fumador será siempre dejar de consumir **tabaco** y nicotina por completo, o no haber empezado nunca.

Existe cierta confusión alrededor del papel de la nicotina, ya que muchos creen que es la causante de enfermedades relacionadas con fumar, y esto puede actuar como una barrera que impida a los adultos que de otra forma seguirían fumando considerar el uso de alternativas sin humo en su lugar.

La nicotina<sup>1</sup> es una sustancia que se encuentra de forma natural en la hoja del **tabaco**, es adictiva y no está exenta de riesgo. Esta sustancia es una de las razones por las que los adultos fuman, junto con otros factores, como el sabor y el ritual. Ahora bien, es el humo de los cigarrillos la causa principal de las enfermedades relacionadas con fumar, y no la nicotina. ¿El motivo?: los elevados niveles de sustancias químicas nocivas y potencialmente nocivas presentes en el humo de un cigarrillo cuando se enciende.

A veces, los fumadores adultos desconocen la diferencia fundamental entre los cigarrillos y los productos sin humo, así como la ciencia que hay detrás.

Tu navegador no soporta este formato.

Un cigarrillo de combustión libera más de 6.000 sustancias químicas, alrededor de 100 de las cuales han sido clasificados por las autoridades de salud pública como nocivas o potencialmente nocivas. El aerosol de los productos sin humo es fundamentalmente diferente del humo del cigarrillo porque el **tabaco** no se quema. Al eliminar el proceso de combustión y la producción de humo, los niveles de sustancias químicas nocivas generadas pueden reducirse significativamente en comparación con los cigarrillos.

### **Toma de decisiones informadas**

Como ya comentábamos, una información basada en conceptos erróneos sobre el hábito de fumar y la ciencia que hay detrás puede crear una barrera que impida considerar el uso de alternativas al cigarrillo sin humo a aquellos adultos que de otra forma seguirían fumando.

De igual manera, los fumadores deben saber que la mejor opción para su salud es, sin duda, no empezar a fumar, y en caso de haber comenzado con este hábito, el siguiente paso debería ser dejar el consumo de **tabaco** y nicotina por completo.

Estas alternativas sin humo y avaladas por la ciencia tienen, por tanto, el potencial de reducir el riesgo de daño asociado al cigarrillo, ya que el aerosol que producen estas alternativas es fundamentalmente diferente del humo del cigarrillo porque el **tabaco** no se quema.

Conocer los datos basados en ciencia es esencial para la salud de millones de personas, especialmente cuando se trata del hábito de fumar. Detectar los conceptos erróneos y romper esos mitos en ocasiones es difícil, pero cuestionar lo que nos rodea permite, no solo prosperar, pero también tomar decisiones informadas.

1 Aunque la nicotina no es la causa principal de las enfermedades relacionadas con el hábito de fumar, es adictiva y no está exenta de riesgo. Ciertas personas no deberían consumir productos que contengan nicotina. Entre ellas se encuentran las mujeres embarazadas o en período de lactancia y las personas con problemas cardíacos, hipertensión grave o diabetes. Los menores de edad no deben consumir ni tener acceso a productos que contengan [tabaco](#) o nicotina.