

Mitos en torno al hábito de fumar y las alternativas que debes conocer

- Son muchas las creencias en torno al hábito de fumar que se han asentado en nuestra sociedad. Pero, realmente, ¿qué sabes sobre este hábito? ¿Conoces la ciencia que hay detrás de las alternativas al cigarrillo sin combustión ni humo?



Hay que buscar alternativas menos dañinas para los consumidores que no dejan de fumar.

ALAYANS STUDIO

<https://www.heraldo.es/branded/mitos-habito-fumar-alternativas/>

ALAYANS STUDIO

Jueves, 07 septiembre 2023

La costumbre o la comodidad son los aliados perfectos para naturalizar concepciones erróneas en nuestra rutina. Inconscientemente, adoptamos creencias **con base en información sesgada o errónea** que nos lleva a malinterpretaciones. Estos mitos de todo tipo de índole pueden evitarse con información veraz y precisa que nos ayude a tomar decisiones más ajustadas con la realidad.

Si bien hay algunas ideas preestablecidas que son inofensivas, sí conviene tomarse en serio las que atañen de forma directa a nuestra salud. Por ejemplo, todas las relacionadas con el consumo. En nuestro país, rozamos los 9 millones de fumadores y, **si bien lo mejor que pueden hacer es dejar de consumir tabaco y nicotina por completo**, la realidad demuestra que hay fumadores que no dejan el hábito.

Para abordar el enfoque sobre qué hacer con estos adultos que de otra manera van a seguir fumando, existe una tercera vía: la reducción del daño. Se trata de una política complementaria a las tradicionales de prevención y cesación. Así como las antedichas están dirigidas a que la gente no empiece a fumar o a que los fumadores lo dejen, este innovador enfoque se traduce en ofrecer a los fumadores adultos que de otro modo seguirían fumando mejores alternativas. Y es aquí donde entran las **alternativas con nicotina, pero libres de combustión y de humo**. Hay que tener en cuenta que estas alternativas no son inocuas y su uso conlleva la inhalación de nicotina, que es adictiva.

Pero la ciencia ha demostrado que son una mejor opción que seguir consumiendo **tabaco** y nicotina de la forma más perjudicial que existe: el cigarrillo.

La clave de estas alternativas (como los dispositivos de calentamiento de **tabaco** o los cigarrillos electrónicos) reside en que, al no quemar, **generan un aerosol o vapor distinto al humo del cigarrillo**. Así, al evitar la combustión, se reducen de manera significativa los niveles medios de sustancias químicas nocivas en comparación con en el humo del cigarrillo. Tengamos en cuenta que es este elevado nivel de sustancias químicas presentes en el humo del cigarrillo la principal causa de enfermedades relacionadas con fumar.

Si bien, a pesar de los que muchos creen erróneamente, la nicotina no es la causa principal de las enfermedades relacionadas con el hábito de fumar, conviene recordar que **es adictiva y que no está exenta de riesgo**. La mejor opción siempre es dejar de fumar. Pero las políticas de reducción del daño se basan en la premisa de que deben ofrecerse alternativas para los adultos que no dejan al completo los cigarrillos y la nicotina.

A menudo, existen malentendidos y conceptos erróneos sobre el rol de la nicotina como **causante de enfermedades relacionadas con el tabaquismo**, 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 se encuentra de manera natural en la hoja del **tabaco** y es una de las razones por las que la gente fuma, junto con otros factores como el sabor y el ritual, pero **no es la causa principal de las enfermedades relacionadas con fumar**. Los fumadores adultos, con frecuencia, desconocen la diferencia fundamental entre las alternativas sin humo y el cigarrillo.

Un cigarrillo de combustión libera más de 6.000 sustancias químicas. Cerca de 100 han sido clasificadas por las autoridades de salud pública como nocivas o potencialmente nocivas. El aerosol de las alternativas sin humo, en cambio, es fundamentalmente diferente a este humo del cigarrillo. Gracias a que no se produce el proceso de combustión, no se genera humo ni ceniza y **se reduce de manera significativa el nivel medio de sustancias químicas nocivas**.

Dejar por completo el **tabaco** y la nicotina es la mejor opción para la salud. Las medidas de control del tabaquismo tradicionales existentes, diseñadas para desalentar la iniciación (de prevención) y fomentar el abandono (de cesación) deben continuar. Sin embargo, **pese a estos esfuerzos y conocer lo perjudicial del hábito, millones de personas siguen fumando**. Las alternativas sin humo respaldadas por la ciencia pueden contribuir a alejar de los cigarrillos a los adultos que, de otro modo, seguirían fumando.

Todos merecemos conocer los datos y tener acceso a la información precisa y basada en ciencia, especialmente cuando se trata del hábito de fumar, **para poder tomar decisiones informadas y favorecer el debate** sobre el papel que pueden jugar estas alternativas en las políticas de salud pública.