

2021

12 MESES, MITOS sobre el tabaco



AJUNTAMENT DE
Paterna
REGIDORIA DE SANITAT



Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives



Subvencionado por:

**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

**TOTS
A UNA
veu**

MITO. *la nicotina protege del coronavirus*



REALIDAD.

No hay evidencias científicas que constaten esa afirmación, al contrario: está comprobado que los fumadores tienen una peor evolución de la enfermedad y que fumar conlleva un riesgo 133 veces mayor de desarrollar una forma grave de los síntomas que en personas que no fuman.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				1 Año Nuevo	2	3
4	5	6 Día de Reyes	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MITO.
*el cigarrillo electrónico
no perjudica la salud*



REALIDAD.

El líquido que se introduce en el dispositivo con diversos colores, habitualmente contiene nicotina. Los aerosoles que emite el vapor tienen sustancias tóxicas y que pueden generar cáncer. Existen estudios científicos que indican que las personas que usan cigarrillos electrónicos tienen entre 5 y 7 veces más probabilidades de contagiarse de coronavirus.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



MITO.
*el tabaco de liar es
menos perjudicial que
el convencional*

REALIDAD.

Los estudios científicos demuestran que en el tabaco de liar la concentración de nicotina es hasta en algunos casos un 70% más de lo permitido para los de cajetilla, un 85% en el caso del alquitrán y un 84% en el de monóxido de carbono

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 San José Día del Padre	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



MITO.
*fumar un cigarrillo
relaja y alivia el estrés*

REALIDAD.

El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de “alivio” que se siente al fumar un cigarrillo se debe a la supresión de los síntomas del síndrome de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1	2 Viernes Santo	3	4 Domingo de Resurrección
5 Lunes de Pascua	6	7	8	9	10	11
12 San Vicente Ferrer	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MITO.
*los cigarrillos
bajos en nicotina
no hacen
daño, no son
cancerígenos*

REALIDAD.

Aunque los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, se suelen fumar en mayor cantidad para conseguir la misma concentración en sangre, con lo cual se anulan sus ventajas y los riesgos se asemejan a los de los cigarrillos normales.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					1 Día del Trabajo	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 Día mundial sin tabaco						

MITO.

el tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas.

Así que, si podemos ser víctimas de la contaminación ambiental, ¿por qué preocuparnos?

REALIDAD.

No hay que olvidar que el tabaco está presente en una tercera parte de todos los cánceres diagnosticados, un porcentaje suficientemente importante como para tener en cuenta sus riesgos.

50.000 personas mueren al año en España como consecuencia del tabaquismo.

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 San Juan	25	26	27
28	29	30				

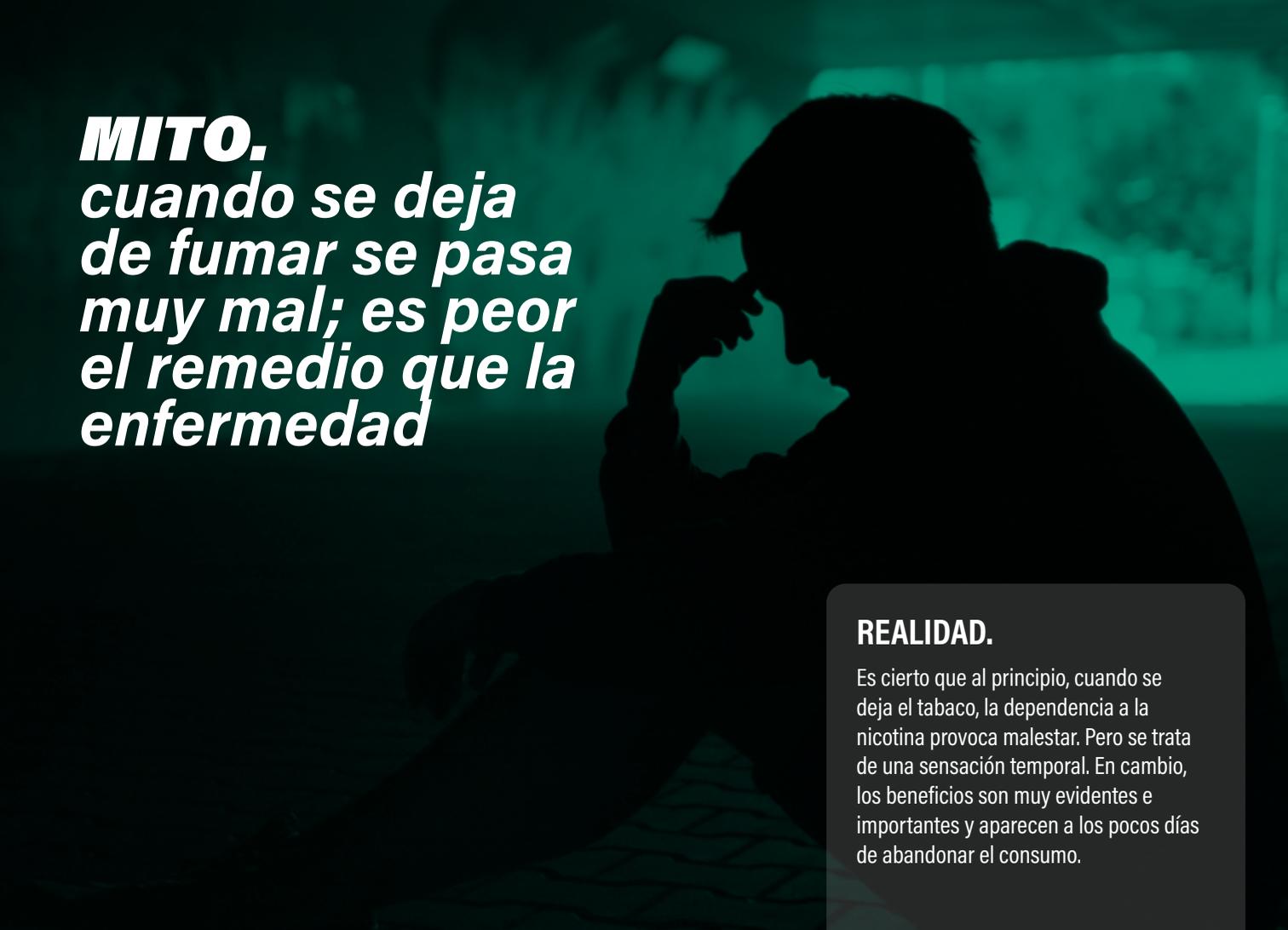
MITO.
*yo no
dependo
del tabaco,
puedo dejar
de fumar
cuando
quiera*



REALIDAD.

La dependencia del tabaco es difícil de cortar y para dejar de fumar hay que tomárselo muy en serio. La nicotina que contiene el tabaco es la responsable de que el tabaco sea tan adictivo.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

A silhouette of a person's head and shoulders in profile, resting their chin on their hand in a thoughtful pose. The background is a soft, teal-colored gradient with some blurred light patterns.

MITO.
*cuando se deja
de fumar se pasa
muy mal; es peor
el remedio que la
enfermedad*

REALIDAD.

Es cierto que al principio, cuando se deja el tabaco, la dependencia a la nicotina provoca malestar. Pero se trata de una sensación temporal. En cambio, los beneficios son muy evidentes e importantes y aparecen a los pocos días de abandonar el consumo.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 Asunción de la Virgen
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 Cordà de Paterna
30 Santísimo Cristo de la Fe de Paterna	31					



MITO.
si se deja de fumar, se engorda siempre

REALIDAD.

Este mito es utilizado con frecuencia para no dejar de fumar. Es cierto que fumar conlleva un gasto calórico por sí mismo, y tras el abandono del tabaco puede producirse aumento de peso.

La ansiedad por el síndrome de abstinencia, el "picoteo" entre horas y la mejora del gusto y del olfato al dejar de fumar contribuyen al aumento de peso. Una alimentación adecuada y ejercicio moderado pueden ser de ayuda y existen además técnicas de tipo psicológico o farmacológico que son eficaces para este problema.

septiembre

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MITO.
*dejar de fumar es
casi imposible*

REALIDAD.

Dejar de fumar tiene sus dificultades, como ocurre con cualquier otra adicción, pero es posible. En la actualidad se dispone de una amplia gama de tratamientos farmacológicos y psicológicos que ayudan a dejar de fumar.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 9 d'Octubre Dia de la C. Valenciana	10
11	12 Dia de la Hispanidad	13	14	15	16 Festival de Cine Antonio Ferrandis	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



MITO.
***he conocido a
muchos fumadores
que no han estado
nunca enfermos***

REALIDAD.

El tabaco es la causa de muchas enfermedades mortales: cáncer de pulmón, cáncer de laringe, esófago, riñón y vejiga; bronquitis y enfisema pulmonar; infartos de miocardio y angina de pecho.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1 Festividad de Todos los Santos	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Día mundial sin alcohol	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MITO.
*el tabaco no
es una droga
porque es
legal*

REALIDAD.

El tabaco cumple las características más importantes para ser considerado droga: es adictivo y perjudica la salud, por lo que no tiene que ver con que sea legal o ilegal. También el alcohol es legal y es una droga.

Siempre tenemos que fijarnos en sus características que es lo que indica si se trata de una droga y no en si es legal o proviene de una planta (la mayoría de drogas provienen de plantas. También la marihuana).

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		1 Día mundial sin SIDA	2	3	4	5
6 Día de la Constitución Española	7	8 Día de la Inmaculada Concepción	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 Navidad	26
27	28	29	30	31		

La **Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas (UPCCA)** es un servicio especializado de titularidad local que desarrolla programas de prevención con el objeto de reducir o evitar el uso y/o abuso de drogas y otras conductas adictivas, así como promover hábitos de vida saludables.

ACCIONES

Sesiones informativas sobre sustancias adictivas (alcohol, tabaco, marihuana, etc.) dirigidas a adolescentes, padres/madres y a cualquier colectivo que lo solicite.

Talleres de prevención a las dependencias emocionales.

Sesiones informativas a jóvenes y padres/madres sobre los riesgos de los usos inadecuados de las nuevas tecnologías (videojuegos, redes sociales, móviles) y sobre cómo prevenir las conductas adictivas causadas por las nuevas tecnologías.

Talleres de prevención del VIH.

Realización de **programas de prevención de adicción a los juegos de azar** (apuestas, juegos de casino...).

Campañas de concienciación y sensibilización de drogas y otros trastornos adictivos.

Información y asesoramiento a jóvenes y padres/madres con consumos problemáticos de drogas y/o comportamientos adictivos.

Acciones de prevención (mesas informativas, obras de teatro, cinefórum, jornadas, etc.) con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, Día Mundial Sin Alcohol y Día Mundial Sin Sida.



Subvencionado por:

GENERALITAT VALENCIANA

Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública

TOTS A UNA veu