

## IDEAS ERRÓNEAS SOBRE EL TABACO Y SU CONSUMO

Al dejar de fumar pueden aparecer ciertas ideas erróneas o “autoengaños” normalmente condicionados por los síntomas de abstinencia. A continuación te mostramos los más comunes:

### **“Después de lo que llevo sin fumar, no pasa nada por que pruebe uno”.**

Este es uno de los pensamientos más comunes al dejar de fumar y también el que normalmente lleva a una recaída. La persona que ha sido fumadora mantiene a lo largo de su vida receptores cerebrales a la nicotina que dejarán de “funcionar” al no fumar nada pero que pueden volver a ser activos con una sola calada. Además sabes que puedes pasar perfectamente sin ese cigarrillo ahora así que ¡para qué arriesgarse!

### **“La vida sin fumar va a ser muy triste”.**

Algunas personas encuentran un vacío en sus vidas al dejar de fumar. Esto es debido a que el tabaco ha estado presente en muchos momentos. Más triste es, sin embargo, el enfermar a causa del tabaco o morir tempranamente. Trata de ver los beneficios diarios que has conseguido por la gran decisión que has tomado y prémiate por lo bien que lo estás haciendo.

### **“Voy a engordar mucho”.**

Sólo un tercio del total de los fumadores gana peso, por una parte debido a una mayor ingestión de calorías y por otra menor a una alteración en el metabolismo. Otro tercio permanece como estaba con un posible aumento transitorio de 2 a 3 Kgs. que en uno o dos meses se pierde espontáneamente. En todo caso es prevenible siguiendo una dieta equilibrada y haciendo ejercicio físico. Además siempre será menos dañino para tu salud que el seguir fumando.

### **“Prefiero estar mal fumando que mal sin fumar”.**

Es verdad que al principio te puedes encontrar un poco peor debido a que te estás deshabituando de una droga que es la nicotina pero pasado un periodo no muy largo de tiempo todo esto desaparecerá y notarás mejoras tanto en tu vida cotidiana como en tu salud.

### **“Necesito fumar para relajarme”.**

No es que lo necesites sino que has aprendido a enfrentarte a las situaciones de tensión fumando pero eso no significa que sea una buena estrategia. Muchas personas consiguen relajarse sin fumar. Realiza los ejercicios de respiración (recuerda: coger aire lenta y profundamente y soltarlo del mismo modo durante unos minutos) y si la ansiedad persiste ponte en contacto con nosotros para que te asesoremos.

### **“Si las recaídas son frecuentes, ¿para qué tanto esfuerzo?”**

Las recaídas forman parte del proceso de dejar de fumar. Muchos fumadores hacen varios intentos antes de conseguir dejarlo definitivamente. No hay que verlo como fracasos sino como una experiencia de la que puedo aprender de los errores que he cometido para que la siguiente vez no sucedan.

### **“Mi abuelo vivió más de 90 años muy sano y fumando”.**

Tu abuelo tuvo suerte, pero lo cierto es que cuanto más tiempo lleva una persona fumando mayor es el riesgo de padecer y morir prematuramente a causa del tabaquismo. Por otra parte, anteriormente la propia presentación del tabaco (tabaco de liar) hacía que el consumo diario fuera menor de lo que es ahora.