

# Y tú, ¿por qué fumas?

## Fumes lo que fumes es perjudicial

### Cigarrillo electrónico / Váper

**Dispositivo electrónico recargable** (con depósito o cartucho), o **desechable** (pod o váper de un solo uso), que contiene un **líquido** con o sin nicotina que al calentarse emite un aerosol.

Su uso se está haciendo muy popular entre los más jóvenes por **contener saborizantes y aromas** (dulces, frutales, mentolados, chocolate, etc.), que los hacen más atractivos.

En el aerosol se ha detectado formaldehído, acetaldehído y acroleínas, así como níquel, cromo y plomo, que proceden de reacciones químicas de los componentes del dispositivo.

**Estas sustancias están clasificadas como cancerígenas.**

### Tabaco calentado

Consiste en **"sticks"** de tabaco prensado, frecuentemente impregnados de glicerina y propilenglicol que toman una forma similar a un cigarrillo convencional. Estos sticks son introducidos en un dispositivo electrónico que los calienta a una temperatura en torno a los 400°C.

Su aerosol contiene **sustancias tóxicas y cancerígenas**, como ocurre en el tabaco tradicional de combustión.

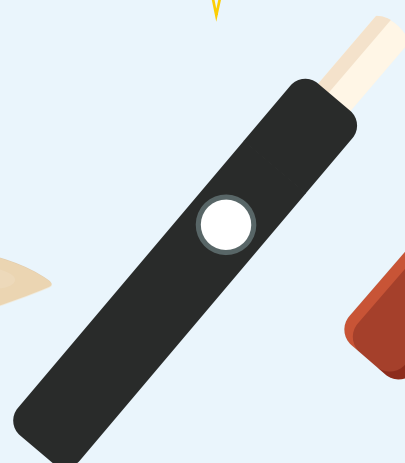
A día de hoy no existe evidencia de que su consumo sea más seguro o menos dañino que otros productos de tabaco convencional. Por tanto, tampoco puede ser recomendado como una herramienta para la cesación del consumo ni una alternativa de riesgo reducido.

### Tabaco de liar

El tabaco de liar es otro viejo conocido que se ha vuelto a poner de moda. No existen datos fiables de que resulte menos tóxico, pero sí se ha probado que **contiene más alquitrán**.

**Su consumo ha aumentado en los últimos años** por ser más barato y porque se considera erróneamente que es más sano o "natural" y reduce los riesgos para la salud.

Sin embargo, contiene las mismas cantidades de nicotina y produce más monóxido de carbono que el tabaco convencional.



### Pipa de agua

Su uso **se ha puesto muy de moda** en los últimos años, especialmente entre los jóvenes como modo de socialización.

La **pipa o cachimba o sisha** es un objeto utilizado para fumar tabaco. Consiste típicamente en una **pequeña cámara** (el hornillo o cazoleta) para la combustión y un **tubo flexible** (cánula) que termina en la **boquilla**, por donde al aspirar, hace pasar el humo a través de un recipiente con agua burbujeando antes de ser inhalado.

Aunque existe la creencia de que esta forma de fumar es menos dañina, no hay pruebas de que los carcinógenos del tabaco se reduzcan al pasar por el agua del depósito de la pipa antes de ser inhalados. Lo que sí está demostrado es **que la absorción de monóxido de carbono, muy dañino para el corazón, se incrementa con esta forma de fumar.**

## Desmontando mitos sobre el tabaco

1



Los cigarrillos electrónicos **NO** ayudan a dejar de fumar.

2



El tabaco sin combustión **NO** es más saludable.

3



El tabaco de liar **NO** es menos tóxico.

4



La shisha **NO** es un juego, provoca adicción.

5



El humo de segunda mano **NO** es inocuo.

6



El cáncer de pulmón **NO** afecta menos a las mujeres.

7



Fumar **NO** adelgaza.

8



Fumar **NO** alivia el estrés.

9



Fumar **NO** está de moda.

10



**NO** hay excusas, **NO** es tarde para dejar de fumar.

No tienes ningún motivo para hacerlo.  
Fumar es perjudicial, fumes lo que fumes.