

---

# Mitos y realidades sobre el consumo de tabaco

---

- **Fumar es solo un mal hábito:** Falso. Fumar es una adicción que provoca tres tipos de dependencia, la física, causada por la nicotina, además de la psicológica y social.

- **Dejar de fumar es solo cuestión de voluntad:** Falso. Aunque la fuerza de voluntad es importante para dejar de fumar es necesaria la ayuda especializada para tratar la adicción.

- **Pocos cigarrillos al día no hacen daño:** Falso. No existe una dosis de tabaco más segura que otra, por lo que la única forma de estar seguros de evitar este daño es dejar de fumar o no hacerlo.

- **El humo ambiental no mata:** Falso. Los fumadores pasivos están expuestos a los riesgos del tabaco. Si fumas un cigarrillo en una habitación con otra persona estarás dañando también su salud.

- **No fumar mucho no hace daño:** Falso. No existe un consumo seguro ni sano del tabaco, fumar incluso un cigarrillo al día es dañino, no fumar es la única manera de evitar todo tipo de riesgos.

- **Fumar relaja:** Falso. Lo que ocurre es que el cuerpo se ha acostumbrado a la nicotina y es normal sentirse más relajado cuando se obtiene de nuevo esta sustancia, de la que uno probablemente ya es dependiente.

- **La prohibición de fumar restringe los derechos y la libertad de elección de la población fumadora:** Falso. Las leyes que prohíben fumar no restringen derechos a nadie. Protegen la salud de las personas al regular los ambientes 100% libres de humo de tabaco.