Conversaciones que suman: 12 claves para intervenir

Estas preguntas buscan abrir un espacio de reflexión y apoyo, sin juzgar, ofrecer información veraz para acompañar en decisiones conscientes sobre el consumo de tabaco y vapeo. Cada persona es única, y cada conversación puede ser una oportunidad para cuidar la salud.

Porque cada conversación cuenta. Y a veces, una sola pregunta puede iniciar un cambio.

1.¿Te has parado a pensar por qué hay sabores dulces o frutales en estos productos?

La industria no deja nada al azar. Los sabores (menta, frutas, chicle...) están diseñados para camuflar el sabor áspero del tabaco, hacer más agradable la primera experiencia y enganchar, especialmente a las personas jóvenes.

2.¿Qué estrategias utiliza la industria para atraer?

- Sabores atractivos como frutas, menta y dulces.
- Formas simpáticas y diseños que imitan juguetes.
- Marketing en redes sociales con influencers y personajes animados.

3.¿Crees que el vapeo es una alternativa segura al tabaco?

No lo es. Aunque no hay combustión, el aerosol que se inhala contiene nicotina, metales pesados, partículas ultrafinas y sustancias irritantes. Además, está demostrado que muchos jóvenes que vapean terminan fumando tabaco convencional. La puerta de entrada sigue abierta.

4. ¿Fumar o vapear de verdad te ayuda a relajarte?

El tabaco es un estimulante. La aparente "calma" es solo la desaparición del malestar provocado el síndrome de abstinencia. La ansiedad baja cuando se rompe el ciclo de dependencia, no cuando se enciende un cigarro. Respirar profundo, caminar o hablar también alivia el estrés... y sin tóxicos.

5. ¿Eres consciente de lo que respiran los que están a tu lado?

El humo del tabaco y el vapor del vapeo también hacen daño a quienes no fuman, aún con ventana abierta.

Niñas, niños, personas embarazadas o en gestación, personas con enfermedades respiratorias y hasta las mascotas se ven afectadas.

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

6.¿Y si ya lo intentaste antes?

Con apoyo profesional, la probabilidad de éxito se multiplica.

. ¡Eso juega a tu favor! Cada intento te da experiencia, te ayuda a identificar riesgos y fortalezas. La mayoría de las personas que intentan dejarlo necesitan varios intentos. Lo importante es no rendirse.

7. ¿Has calculado cuánto dinero podrías ahorrar?

Alrededor de 2.000€ al año si fumas un paquete al día.

8.¿Qué impacto tiene el consumo en la imagen y la estética personal?

Fumar o vapear puede producir envejecimiento prematuro, manchas dentales, alteraciones en la piel y mal aliento. Dejarlo mejora notablemente el aspecto físico y la salud bucodental.

9.¿Por qué es importante prevenir el inicio del consumo en la adolescencia?

Porque cuanto antes se comienza, mayor es la probabilidad de desarrollar dependencia. Además, durante la adolescencia el cerebro está en desarrollo y es más vulnerable a los efectos de la nicotina.

10.¿Qué sustancias tóxicas pueden contener los cigarrillos electrónicos?

- Nicotina: Sustancia altamente adictiva y perjudicial para el cerebro en desarrollo.
- Nitrosaminas: Sustancias cancerígenas.
- Propilenglicol y glicerina: Al calentarse, pueden liberar compuestos tóxicos.
- Metales Pesados: Cromo, Cobre, Zinc, Estaño que al inhalarse pueden ser tóxicos.
- Alquitranes: Sustancias Cancerígenas
- Monóxido de carbono: que ocasiona enfermedades cardiovasculares.
- Irritantes (fenoles, amoníacos, ácido cianhídrico) y acetato de vitamina E: que ocasiona enfermedades respiratorias

11.¿Los cigarrillos electrónicos ayudan a dejar de fumar?

No se recomienda su uso como método para dejar de fumar. La OMS y la FDA no los han aprobado como dispositivos para cesación tabáquica debido a la falta de evidencia sólida sobre su eficacia y seguridad.

12.¿Conoces los recursos gratuitos disponibles en Navarra para dejar de fumar o vapear?

Se ofrecen programas como el Programa de Ayuda para Dejar de Fumar en los centros de salud, así como los talleres telepresenciales de la Escuela de Pacientes. Son accesibles, gratuitos y adaptados a cada persona.

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua