

# E ti, por que fumas?

## Fumes o que fumes é prexudicial.

### Tabaco de lear

O tabaco de lear é outro vello coñecido que se volveu pór de moda. Non existen datos fiables de que resulte menos tóxico, pero si se probou que **contén máis alcatrán**.

**O seu consumo aumentou nos últimos anos** por ser máis barato e porque se considera erroneamente que é máis san ou "natural" e reduce os riscos para a saúde.

Con todo, contén as mesmas cantidades de nicotina e produce máis monóxido de carbono que o tabaco convencional.

### Tabaco quenteado

Consiste en **"sticks"** de tabaco prensado, frecuentemente impregnados de glicerina e propilenglicol que toman unha forma similar a un cigarro convencional. Estes sticks son introducidos nun dispositivo electrónico que os quenta a unha temperatura ao redor dos 400°C.

O seu aerosol contén **sustancias tóxicas e cancerixenas** como ocorre no tabaco tradicional de combustión.

Hoxe en día non existe evidencia de que o seu consumo sexa máis seguro ou menos daniño que outros produtos de tabaco convencional. Por tanto, tampouco pode ser recomendado como unha ferramenta para a cesación do consumo nin unha alternativa de risco reducido.

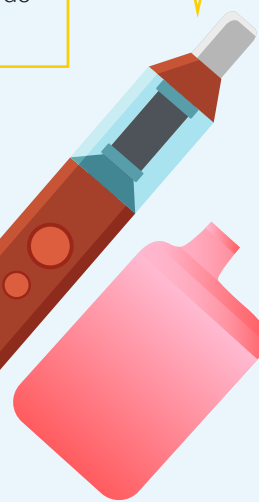
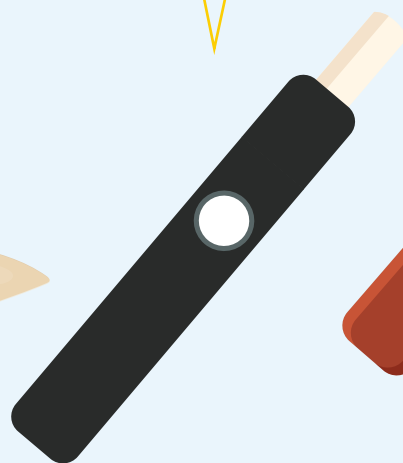
### Cigarro electrónico / Vaper

**Dispositivo electrónico recargable** (con depósito ou cartucho), **ou refugable** (pod ou vaper dun só uso), que contén **un líquido** con ou sen nicotina que ao quentarse emite un aerosol.

O seu uso está a facerse moi popular entre os máis novos por **conter saborizantes e aromas** (doces, de froita, mentolados, chocolate etc.) que os fan máis atractivos.

No aerosol detectouse formaldehído, acetaldehído e acroleínas, así como níquel, cromo e chumbo, que proceden de reaccións químicas dos compoñentes do dispositivo.

**Estas sustancias están clasificadas como cancerixenas.**



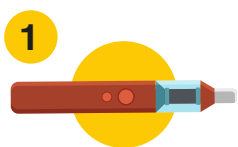
### Pipa de auga

O seu uso **púxose moi de moda** nos últimos anos, especialmente entre a mocidade, como modo de socialización.

A **pipa ou cachimba ou shisha** é un obxecto utilizado para fumar tabaco. Consiste tipicamente nunha **pequena cámara** (o fornelo ou cazoleta) para a combustión e un **tubo flexible** (cánula) que termina na **embocadura**, por onde ao aspirar, fai pasar o fume a través dun recipiente con auga burbullando antes de ser inhalado.

Aínda que existe a crenza de que esta forma de fumar é menos daniña, non hai probas de que os cancerixenos do tabaco se reduzan ao pasar pola auga do depósito da pipa antes de ser inhalados. O que si está demostrado é **que a absorción de monóxido de carbono, moi daniño para o corazón, se incrementa con esta forma de fumar.**

## Desmontando mitos sobre o tabaco



Os cigarros electrónicos **NON** axudan a deixar de fumar.



O tabaco sen combustión **NON** é máis saudable.



O tabaco de lear **NON** é menos tóxico.



A shisha **NON** é un xogo; provoca adicción.



O fume de segunda man **NON** é inocuo.



O cancro de pulmón **NON** afecta menos ás mulleres.



Fumar **NON** adelgaza.



Fumar **NON** alivia o estrés.



Fumar **NON** está de moda.



**NON** hai escusas, **NON** é tarde para deixar de fumar.

Non tes ningún motivo para facelo.  
Fumar é prexudicial, fumes o que fumes.