

# I tu, per què fumes?

## Fumar és perjudicial, fumes el que fumes.

### Tabac d'acaragolar

El tabac d'acaragolar és un altre vell conegut que s'ha tornat a posar de moda. No hi ha dades fiables que siga menys tòxic, però sí que s'ha provat que **conté més quitrà**.

**En els últims anys, el consum de tabac d'acaragolar ha augmentat** perquè és més barat i perquè, erròniament, es considera que és més sa o «natural» i reduïx els riscos per a la salut.

Això no obstant, conté les mateixes quantitats de nicotina i produïx més monòxid de carboni que el tabac convencional.

### Tabac escalfat

Consistix en «**sticks**» de tabac premsat, sovint impregnats de glicerina i propilenglicol, que tenen una forma semblant a la d'un cigarret convencional. Aquests «sticks» s'introdueixen dins d'un dispositiu electrònic que els escalfa a una temperatura al voltant dels 400 °C.

L'aerosol del tabac escalfat conté **substàncies tòxiques i cancerígens**, com passa en el tabac tradicional de combustió.

Hui en dia, no hi ha cap evidència que el consum de tabac escalfat siga més segur o menys nociu que altres productes de tabac convencional. Per tant, tampoc es pot recomanar com una solució per a deixar de consumir ni una alternativa de risc reduït.

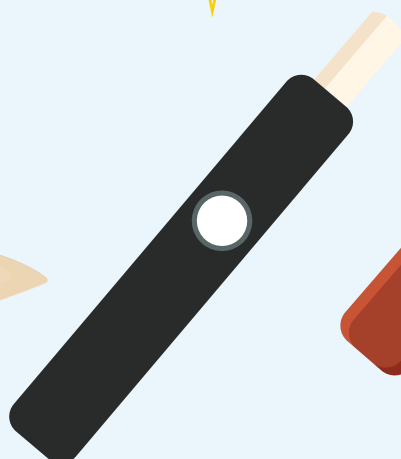
### Cigarret electrònic / Vàper

**Dispositiu electrònic recarregable** (amb dipòsit o cartutx) o **no recarregable** (pod o vàper d'un sol ús) que conté un líquid amb nicotina o sense que quan es calfa emet un aerosol.

L'ús del vàper s'està fent molt popular entre els més jòvens perquè **conté saboritzants i aromes** (dolços, de fruites, mentolats, xocolata, etc.), que els fan més atractius.

A l'aerosol, s'hi ha detectat formaldehid, acetaldehid i acroleïnes, a més de níquel, crom i plom, que provenen de reaccions químiques dels components del dispositiu.

**Aquestes substàncies estan classificades com a cancerígenes.**



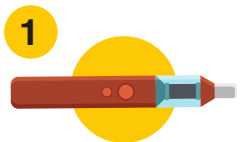
### Catximba

En els últims anys, **l'ús de la catximba s'ha posat molt de moda**, sobretot entre els jòvens com una manera de socialitzar.

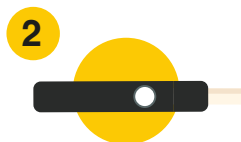
El **narguil o catximba o xixa** és un objecte que s'usa per a fumar tabac. Consistix típicament en un **xicotet recipient** (la flor o cassoleta) per a la combustió i un **tub flexible** (cànula) que s'acaba al **broquet**, per on, quan es respira, es fa passar el fum a través d'un recipient amb aigua bombollejant abans d'inhalarlo.

Encara que existix la creença que aquesta forma de fumar és menys nociva, no hi ha proves que els carcinògens del tabac es reduïsquen en passar per l'aigua del dipòsit de la xixa abans de ser inhalats. El que sí que s'ha demostrat és **que l'absorció de monòxid de carboni, molt perjudicial per al cor, s'incrementa amb aquesta forma de fumar**.

## Desmuntant mites sobre el tabac



1 Els cigarrets electrònics **NO** ajuden a deixar de fumar.



2 El tabac sense combustió **NO** és més saludable.



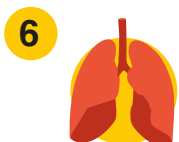
3 El tabac d'acaragolar **NO** és menys tòxic.



4 La xixa **NO** és un joc: provoca addicció.



5 El fum de segona mà **NO** és innocu.



6 El càncer de pulmó **NO** afecta menys les dones.



7 Fumar **NO** aprima.



8 Fumar **NO** alleugerix l'estrès.



9 Fumar **NO** està de moda.



10 **NO** hi ha excuses que valguen. Mai **NO** és massa tard per a deixar de fumar.

**No tens cap motiu per a fer-ho.  
Fumar és perjudicial, fumes el que fumes.**