

## Cinco Mitos Comunes Acerca de Dejar de Fumar

---

Existen varios mitos sobre el dejar de fumar. Pero la realidad es la siguiente.

---

### **Mito #1: Fumar es sólo un mal hábito.**

**La Realidad:** Según recomendaciones publicadas por el U.S. Public Health Service, *Treating Tobacco Use and Dependence*, la nicotina es una droga muy adictiva. Para algunas personas, puede ser tan adictiva como la heroína o la cocaína: de hábito pasa a adicción, de ahí a enfermedad y la muerte.

### **Mito #2: Vencer el cigarrillo es sólo cuestión de fuerza de voluntad.**

**La Realidad:** Porque el fumar es una adicción, dejar de fumar puede ser muy difícil. Además de usar la fuerza de voluntad, existen varios tratamientos que lo pueden ayudar.

### **Mito #3: Si usted no logra vencer el cigarrillo la primera vez que lo intenta, nunca será capaz de dejarlo.**

**La Realidad:** Vencer el cigarrillo es difícil. Si no lo logra, el cigarrillo lo vencerá a usted. Por lo general, personas tienen que intentar de dejar el cigarrillo 2 o 3 veces antes de tener éxito. Pero cada vez que lo intente, le será un poco más fácil hasta que lo logre.

### **Mito #4: La única manera de dejar de fumar es de un sólo golpe.**

**La Realidad:** Hay muchas maneras de dejar de fumar. Lo que funciona mejor para un individuo no es necesariamente lo que va a funcionar para cualquier otro. Una manera probada de dejar de fumar es usando una combinación de consejería y terapia de reemplazar la nicotina (tal como el parche de nicotina, el inhalador, el chicle), o medicinas sin nicotina (tal como el “bupropion SR”). Su médico u otro profesional de salud o una clínica donde ayudan e instruyen a fumadores a como dejar el tabaco, son buenos recursos de ayuda cuando se intenta en dejar de fumar.

### **Mito #5 Dejar de fumar es costoso.**

**La Realidad:** El costo de tratamientos varía entre \$3 a \$10 por día. Una persona que fuma una cajetilla al día, se gasta casi \$1,000 al año. Averigüe con su seguro médico si cubre los medicamentos y/o la terapia para dejar de fumar.

---

#### **Internet Citation:**

*Cinco Mitos Comunes Acerca de Dejar de Fumar.* August 2001. U.S. Public Health Service.  
<http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/5mythssp.htm>

---

© 2007 The University of Iowa. All rights reserved.