



# hábitos saludables

Todos hemos escuchado hablar muchas veces de los daños que produce fumar. Pero si lo que escuchó todavía no le convenció de dejar de fumar, tal vez deba separar los hechos de la ficción.

## Cinco mitos comunes acerca de fumar

### **Mito 1: Fumar es sólo un mal hábito y dejar de fumar es simplemente una cuestión de voluntad.**

**Dato:** El consumo de tabaco es una adicción. Conforme a las Pautas de prácticas clínicas del Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos, *Tratamiento del uso y la dependencia del tabaco* (Treating Tobacco Use and Dependence), la nicotina es una droga sumamente adictiva. Para algunas personas, puede ser tan adictiva como la heroína o la cocaína. Debido a que fumar es una adicción, con frecuencia dejar el hábito es muy difícil.

### **Mito 2: Otros tipos de tabaco son más seguros que el cigarrillo.**

**Dato:** Ningún tipo de tabaco es seguro, incluidos el cigarrillo, la pipa, el cigarro, el rapé y masticar tabaco. La mayoría de los pacientes con cáncer bucal usan o han usado alguna forma de tabaco.

### **Mito 3: Si no puede dejar de fumar la primera vez que lo intenta, nunca podrá hacerlo.**

**Dato:** Dejar de fumar es difícil. Aproximadamente el 70 por ciento de los fumadores desean dejar el hábito, y generalmente las personas hacen dos o tres intentos, o más, antes de poder dejar de fumar para siempre.

### **Mito 4: La mejor manera de dejar de fumar es hacerlo “de golpe”.**

**Dato:** Dejar de fumar de un día para otro tiene un promedio de éxito de solamente el 4%; por lo tanto, si este método no ha funcionado para usted, trate de hacer algo diferente. La manera más efectiva para dejar de fumar es utilizar una combinación de asesoramiento y terapia sustitutiva de nicotina o medicamentos que no contengan nicotina.

### **Mito 5: Dejar de fumar cuesta mucho dinero.**

**Dato:** Los tratamientos para dejar el tabaco pueden costar entre \$3 y \$10 por día; sin embargo, la persona que fuma un paquete al día gasta casi \$1,000 al año.

## ¿Sabía que el programa para dejar de fumar CIGNA Quit Today® puede ayudarle?

### **Deje el tabaco hoy. Viva mejor mañana.**

Usted sabe que desea dejar de fumar. Ahora el programa CIGNA Quit Today® puede ayudarle a desarrollar un plan personal para dejar de fumar y vivir sin tabaco. Elija entre dos opciones convenientes: un programa telefónico con un entrenador del bienestar exclusivo o un programa de ocho semanas autoregulado en línea, o utilice los dos combinados.

Obtenga el apoyo que necesita y los resultados que desea. Llame al [000.000.0000].