

I tu, per què fumes?

Fumis allò que fumis és perjudicial.

Tabac de cargolar

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

El seu consum ha augmentat els últims anys perquè és més barat i perquè es considera erròniament que és més sa o "natural" i redueix els riscos per a la salut.

No obstant això, conté les mateixes quantitats de nicotina i produeix més monòxid de carboni que el tabac convencional.

Tabac escalfat

Consisteix en "sticks" de tabac premsat, sovint impregnats de glicerina i propilenglicol, que prenen una forma similar a la d'un cigarret convencional. Aquests sticks són introduïts en un dispositiu electrònic que els escalfa a una temperatura entorn dels 400°C.

El seu aerosol conté **substàncies tòxiques i cancerígenes**, com passa amb el tabac tradicional de combustió.

Actualment no hi ha evidència que el seu consum sigui més segur o menys nociu que altres productes de tabac convencional. Per tant, tampoc no pot ser recomanat com una eina per al cessament del consum ni una alternativa de risc reduït.

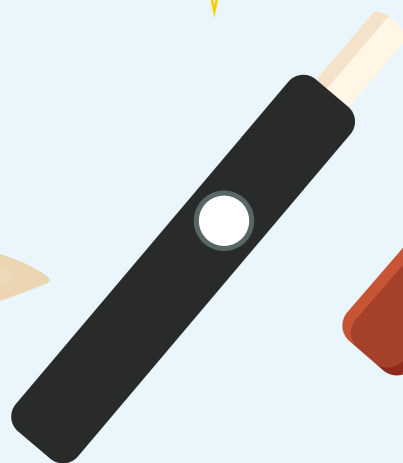
Cigarret electrònic / Vaper

Dispositiu electrònic recarregable (amb dipòsit o cartutx) o **rebutjable** (pod o vaper d'un sol ús), que conté **un líquid** amb nicotina o sense que en escalfar-se emet un aerosol.

El seu ús s'està fent molt popular entre els més joves perquè **conté saboritzants i aromes** (dolços, de fruita, mentolats, xocolata, etc.) que els fan més atractius.

En l'aerosol s'ha detectat formaldehid, acetaldehid i acroleïnes, com també níquel, crom i plom, que procedeixen de reaccions químiques dels components del dispositiu.

Aquestes substàncies estan classificades com a cancerígenes.



Pipa d'aigua

El seu ús **s'ha posat molt de moda** en els últims anys, especialment entre el jovent com a mode de socialització.

La **pipa o catximba o xixa** és un objecte que es fa servir per a fumar tabac. Consisteix típicament en una **petita cambra** (el fogó o cassoleta) per a la combustió i un **tub flexible** (cànula) que acaba en el **broquet**, per on en aspirar fa passar el fum a través d'un recipient amb aigua bombollejant abans de ser inhalat.

Encara que existeix la creença que aquesta manera de fumar és menys nociva, no hi ha proves que els carcinògens del tabac es redueixin en passar per l'aigua del dipòsit de la pipa abans de ser inhalats. El que sí que està demostrat és que **l'absorció de monòxid de carboni, molt nociu per al cor, s'incrementa amb aquesta manera 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 de cargolar 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 alleuja l'estrès.

9



Fumar NO està de moda.

10



NO hi ha excuses, NO és tard per a deixar de fumar.

No tens cap motiu per a fer-ho.
Fumar és perjudicial, fumis allò que fumis.