

## Conversaciones que suman: 12 claves para intervenir brevemente

Estas 12 preguntas están diseñadas para activar la reflexión, ofrecer información veraz y promover decisiones conscientes, adaptándose a diferentes perfiles y momentos de la atención profesional. No buscan culpabilizar, sino motivar con criterio y cercanía, partiendo de la evidencia y del compromiso compartido con la salud pública.

Porque cada conversación cuenta. Y a veces, una sola pregunta puede iniciar un cambio.

### 1. ¿Te has parado a pensar por qué hay sabores dulces o afrutados en estos productos?

La industria no deja nada al azar. Los sabores (menta, frutas, chicle...) están diseñados para camuflar el sabor áspero del tabaco, hacer más agradable la primera experiencia y enganchar, especialmente a la juventud.

### 2. ¿Qué estrategias utiliza la industria para atraer?

- Sabores atractivos como frutas, menta y dulces.
- Formas simpáticas y diseños que imitan juguetes.
- Marketing en redes sociales con influencers y personajes animados.

### 4. ¿Fumar o vapear de verdad te ayuda a relajarte?

El tabaco es un estimulante. La aparente "calma" es solo la desaparición del malestar que provoca el síndrome de abstinencia. La ansiedad baja cuando se rompe el ciclo de dependencia, no cuando se enciende un cigarro. Respirar profundo, caminar o hablar también alivia el estrés... y sin tóxicos.

### 3. ¿Crees que el vapeo es una alternativa segura al tabaco?

No lo es. Aunque no hay combustión, el aerosol que se inhala contiene nicotina, metales pesados, partículas ultrafinas y sustancias irritantes. Además, está demostrado que la juventud que vapea termina fumando tabaco convencional. La puerta de entrada sigue abierta.

### 5. ¿Eres consciente de lo que respiran las personas que están a tu lado?

El humo del tabaco y el vapor del vapeo también hacen daño a quienes no fuman, aún con ventana abierta. Niños y niñas, embarazadas, personas con enfermedades respiratorias y hasta las mascotas se ven afectadas.



## 6. ¿Y si ya lo intentaste antes?

Con apoyo profesional, la probabilidad de éxito se multiplica.

¡Eso juega a tu favor! Cada intento te da experiencia, te ayuda a identificar riesgos y fortalezas. La mayoría de las personas necesita varios intentos antes de dejarlo definitivamente. Lo importante es no rendirse.

## 7. ¿Has calculado cuánto dinero podrías ahorrar?

Alrededor de 2.000€ al año si fumas un paquete al día.

## 8. ¿Qué impacto tiene el consumo en la imagen y la estética personal?

Fumar o vapear puede producir envejecimiento prematuro, manchas dentales, alteraciones en la piel y mal aliento. Dejarlo mejora notablemente el aspecto físico y la salud bucodental.


## 9. ¿Por qué es importante prevenir el inicio del consumo en la adolescencia?

Porque cuanto antes se comienza, mayor es la probabilidad de desarrollar dependencia. Además, durante la adolescencia el cerebro está en desarrollo y es más vulnerable a los efectos de la nicotina.

## 10. ¿Los cigarrillos electrónicos ayudan a dejar de fumar?

No se recomienda su uso como método para dejar de fumar. La OMS y la FDA no los han aprobado como dispositivos para cesación tabáquica debido a la falta de evidencia sólida sobre su eficacia y seguridad.

## 11. ¿Qué sustancias tóxicas contienen los cigarrillos electrónicos?

 Nicotina: Altamente adictiva y perjudicial para el cerebro en desarrollo.

- Nitrosaminas: Cancerígenas.
- Propilenglicol y glicerina: Al calentarse, pueden liberar compuestos tóxicos.
- Acetato de vitamina E: Relacionado con casos de EVALI (Lesión pulmonar asociada al vapeo).
- Metales Pesados: Cromo, Cobre, Zinc, Estaño
- Alquitrans: Cancerígenos
- Monóxido de carbono: Relacionado con Enf. cardiovasculares.
- Irritantes (fenoles, amoníacos, ácido cianhídrico): Relacionado con Enf. respiratorias como la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.

## 12. ¿Conoces los recursos gratuitos disponibles en Navarra para dejar de fumar o vapear?

Se ofrecen programas como el Programa de Ayuda para Dejar de Fumar en los centros de salud, así como los talleres telepresenciales de la Escuela de Salud del ISPLN. Son accesibles, gratuitos y adaptados a cada persona.