www.elplural.com
Fecha: 22/3/2024 F. Publicación: 22/3/2024
URL: https://www.elplural.com/sociedad/cigarrillos-electronicos-opcion-dejar-fumar-opinion-especialistas_326956102
Valor: 3862,2 V. Únicos: 1861984

elplural.com
PERIÓDICO DIGITAL PROGRESISTA

¿Son los cigarrillos electrónicos una opción para dejar de fumar? La opinión de los especialistas

- "Lo ideal es abandonar el consumo de tabaco", subraya el Dr. García Basterrechea, pero considera que es necesario dar respuesta a esas personas que no consiguen dejar su adicción

Los cigarrillos electrónicos, recomendados sólo para adultos, son para los especialistas una herramienta útil para ayudar a aquellos fumadores que no consiguen abandonar su adicción

https://www.elplural.com/sociedad/cigarrillos-electronicos-opcion-dejar-fumar-opinion-especialistas_326956102
Marisu Moreno
Viernes, 22 marzo 2024

Pese al indudable riesgo para la salud que supone **fumar** , más de 9 millones de personas lo hacen habitualmente en España. La última encuesta EDADES del Plan Nacional sobre Drogas cifra en un 33,1% el porcentaje de fumadores diarios en 2022 de entre 15 a 64 años, por encima del dato registrado en 2005 (32,85). Según datos de la Sociedad Española de Cardiología, cada año mueren en España 54.000 personas (unas 150 diarias) por patologías derivadas del consumo de tabaco, la mayoría hombres (84,5%). Para combatir esta situación, la ministra de Sanidad, Mónica García, se ha propuesto sacar adelante el Plan Integral de Prevención y Control del Tabaquismo (PIT) con el objetivo de ampliar los espacios sin humo, proteger a los menores de edad y endurecer alternativas al tabaco convencional como los cigarrillos electrónicos o vapers y el tabaco calentado.

Los especialistas consideran que hay margen para mejorar la prevención del consumo de tabaco y evitar sus consecuencias. El doctor **José María García Basterrechea** , especialista en medicina interna, experto en drogodependencias y ex jefe de sección de la Unidad de Desintoxicación del Hospital General Universitario Reina Sofía de Murcia, atribuye a la **nicotina** la responsabilidad de la **adicción al tabaco** , pero subraya que el principal riesgo para la salud humana está en el humo de los cigarrillos. "Contiene miles de productos, de ellos entre 60 y 100 son cancerígenos, y son los responsables de las muertes por cánceres, enfermedades pulmonares y cardiovasculares", asegura.

¿Cómo combatir el tabaquismo?

www.elplural.com
Fecha: 22/3/2024 F. Publicación: 22/3/2024
URL: https://www.elplural.com/sociedad/cigarrillos-electronicos-opcion-dejar-fumar-opinion-especialistas_326956102
Valor: 3862,2 V. Únicos: 1861984

La **nicotina** es la que causa la adicción. Esta sustancia actúa sobre los centros de recompensa cerebral y está asociada a situaciones placenteras o de estrés. “Por ello para dejar de fumar es necesaria una decisión firme del fumador, firmeza y esfuerzo para evitar consumos aislados que en un 99% conducen a la recaída”. Esta situación hace que en muchos casos combatir el tabaquismo requiera un apoyo por parte de especialistas.

Existen diversas **opciones terapéuticas** basadas en **fármacos** para combatir el síndrome de abstinencia y **terapias de reemplazo con nicotina** . El Dr. García Basterrechea destaca entre estas últimas, **preparados de farmacia** (parches, chicles o sprays), el **tabaco oral** o **Snus** (una mezcla de tabaco picado con aromatizantes que se mete en la boca y cuya venta está prohibida en toda la Unión Europea, salvo en Suecia), y los dispositivos electrónicos (vapers y tabaco calentado), conocidos popularmente como **cigarrillos electrónicos** .

¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos manuales que funcionan calentando un líquido que suele contener nicotina y aromas. Estos dispositivos, conocidos como **vapeadores** , permiten inhalar la nicotina en vapor, en lugar de humo. Aunque hay muchas menos sustancias tóxicas, desprenden aerosoles a consecuencia de la combustión de esos aromatizantes que no están exentas de riesgos para la salud. Otra opción muy diferente es el **tabaco calentado sin combustión,** unos dispositivos, el tabaco se calienta a una temperatura suficientemente alta para liberar la nicotina, pero sin llegar a la combustión.

Según el estudio EDADES, en nuestro país se registra una tendencia creciente en cuanto al **consumo** de cigarrillos electrónicos, pasando de un 6,8% en 2015 al 12,1% en 2022. Añade que la mayoría lo hacen con la intención de reducir el consumo de tabaco tradicional e, incluso, dejar de fumar, una tendencia que va a más a medida que aumenta la edad.

Dejar de fumar y consumir tabaco, siempre la primera opción

“Lo ideal es abandonar el consumo de tabaco”, subraya el Dr. García Basterrechea, pero considera que es necesario dar respuesta a esas personas que no consiguen dejar su adicción. “Además de mejorar en las acciones a nivel preventivo y asistencial, es necesario actuar sobre ese 50% que no dejan de fumar, ofreciéndoles alternativas diferentes, como ya hacen los países más adelantados en el abordaje del tabaquismo, alternativas que les permitan abandonar el tabaco o, al menos, disminuir los daños”, defiende. Para él, los **cigarrillos electrónicos** son una alternativa al tabaco convencional que pueden resultar muy útiles dentro de un plan integral contra el tabaquismo.

Los dispositivos electrónicos son menos perjudiciales que el tabaco convencional, pero "**no son completamente inocuos**"

“Estos dispositivos son productos para fumadores que no consiguen dejar de fumar con los medios actuales o que de momento no quieren dejar de fumar, pero prefieren elegir alternativas que les proporcionen nicotina con muchos menos riesgos para su salud”, asegura este especialista. Esta afirmación llega con aviso a navegantes: “ **No son completamente inocuos** ”, subraya. En este sentido, destaca que contienen algunas sustancias perjudiciales para la salud y faltan estudios para

conocer los posibles riesgos para la salud a largo plazo dado que su uso es relativamente novedoso. “Sí se sabe, con absoluta certeza, que el aerosol liberado por estos dispositivos tiene entre un 95 y un 99% menos de sustancias tóxicas que el humo de los cigarrillos convencionales y del tabaco de combustión”, añade.

El informe de la sanidad británica: 'Mitos y realidades sobre el vapeo'

Por su parte, el **Servicio Nacional de Salud del Reino Unido** , ante la confusión sobre los cigarrillos electrónicos y la cantidad de información engañosa al respecto, ha hecho público un informe *‘Mitos y realidades sobre el vapeo’.* Su punto de partida es exactamente igual al del Dr. García Basterrechea: advierte de que puede tener consecuencias negativas para la salud y están recomendados solo para adultos como ayuda para dejar de fumar. Las conclusiones de los especialistas británicos son las siguientes:

- Vapear no está exento de riesgos, pero es sustancialmente menos dañino que fumar ya que se tiene una exposición menor a las toxinas asociadas al cáncer, enfemedades pulmonares, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.
- Los vapeadores de nicotina son una de las ayudas más eficaces para dejar de fumar y reducir el síndrome de abstinencia.
- Es normal vapear con más frecuencia que fumar y no es por ello más perjudicial. La explicación está en la forma en que llega la nicotina al cerebro, con un cigarro convencional la entrega es inmediata, pero con el vapeo tarda más, de ahí esa necesidad.
- El vapeo no causa “bronquitis obstructiva”, nombre por el que se conoce a una enfermedad rara llamada bronquiolitis obliterante, que se detectó entre los trabajadores de una fábrica expuestos a una sustancia química llamada diacetilo que está presente en el humo de los cigarrillos, pero prohibida en los vapeadores del Reino Unido.
- No hay pruebas de que el vapeo sea perjudicial para las personas de tu entorno, pero recomienda que no se haga cerca de bebés o niños pequeños, entre otras cosas, por evitar que copien el comportamiento de los adultos. Asimismo, advierte de evitar vapear junto a personas que padecen enfermedades respiratorias como asma, ya que pueden ser más sensibles a los aerosoles que emiten.