

## Desmontamos bulos sobre **drogas** y **adicciones**

- De la falsa idea de que vapear es más sano que fumar hasta el bulo de que el **cannabis** es curativo: desmontamos mentiras sobre **adicciones** junto a Proyecto Hombre



Imagen de archivo de una persona consumiendo **alcohol** y fumando en una fiesta, con el sello VerificaRTVE en naranja

**Drogas** **Redes Sociales** **Reportajes** **Alcoholismo** **Cannabis** **Tabaco**

<https://www.rtve.es/noticias/20231003/desmontamos-bulos-habituales-sobre-drogas-adicciones/2457436.shtml>

Lara J. Huwylar / María Navarro / VerificaRTVE

Jueves, 28 diciembre 2023

Por *Lara J. Huwylar / María Navarro / VerificaRTVE* Imagen de archivo de una persona consumiendo **alcohol** y fumando

En redes sociales circulan mensajes falsos y engañosos sobre **drogas** como el **tabaco**, el **alcohol** o el **cannabis** que normalizan su consumo entre el público joven y favorecen comportamientos potencialmente adictivos. Con el objetivo de **combatir la desinformación sobre drogas y adicciones**, desde Proyecto Hombre han lanzado la campaña “Libres de bulos” (#LibresDeBulos) para “fomentar el pensamiento crítico de la juventud frente a las **adicciones** que se normalizan en redes sociales” como TikTok, X o Instagram, las plataformas con mayor impacto entre los jóvenes y adolescentes. En VerificaRTVE desmontamos los bulos más recurrentes sobre **drogas** y **adicciones** detectados por Proyecto Hombre con la ayuda de voces expertas.

### No es más seguro vapear que fumar

Una de las afirmaciones señaladas por Proyecto Hombre es la que dice que los cigarrillos electrónicos son más seguros que el **tabaco**. **Es falso**. La presidenta de la Comisión de Prevención de la Asociación Proyecto Hombre, Belén Pardo, asegura que, en realidad, “los ‘vaper’ tienen el mismo sistema de suministro de nicotina y lo inhalan los pulmones”. Añade que con los vapeadores “el daño sigue directamente llegando a los pulmones” y que estos cigarrillos electrónicos “no reducen el nivel de nicotina ni la ansiedad que provoca la falta de la nicotina a personas que tienen adicción”. **“Para nada es verdad” que vapear sea más seguro que fumar**, sentencia Pardo. En una

entrevista con RNE, el neumólogo miembro del Grupo de Tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica Carlos Jiménez es claro al respecto: "Vapear es tan malo como fumar cigarrillos convencionales" (minuto 7:50). Jiménez señala que "la industria de los cigarrillos electrónicos está en manos de la industria tabaquera, que se está encargando de enviar estos **falsos mensajes de reducción del daño**" y que transmite la idea errónea "de que vapear no es nocivo". En este contexto, subraya la necesidad de que "los profesionales sanitarios" manden "el mensaje de que vapear cigarrillos electrónicos es tan peligroso como fumar". Según este neumólogo "también gran parte de culpa está en nuestras autoridades sanitarias, que no están tomando las medidas necesarias para controlar esto, que **se está convirtiendo una epidemia fundamentalmente entre nuestros jóvenes**".

En la web de Proyecto Hombre ponen de relieve que "no se pueden excluir los riesgos para la salud asociados al uso o exposición al vapor de los cigarrillos electrónicos". Desde el año 2015 en España se ha duplicado el porcentaje de consumidores de vapeo. Según la encuesta sobre uso de **drogas** en enseñanzas secundarias del Ministerio de Sanidad (ESTUDES 2022), **el consumo de cigarrillos electrónicos se ha extendido especialmente entre la población más joven**: "actualmente la mitad de los jóvenes en España ha consumido en al menos una ocasión cigarrillos electrónicos" (pág.33). El mismo informe advierte del "riesgo para la salud" de los también llamados vapeadores, "asociado tanto al uso como a la exposición al aerosol que emiten" y subraya que "se han encontrado sustancias cancerígenas en líquidos y aerosol de los cigarrillos electrónicos" (pág.2).

## El **cannabis** no es curativo, es paliativo

Según Proyecto Hombre está muy extendida la creencia de que el **cannabis** tiene un efecto terapéutico. Belén Pardo nos asegura que "el **cannabis** no se asocia a ninguna solución de ninguna enfermedad". Subraya que "la palabra 'terapéutica' se relaciona con lo curativo y eso da una sensación de que es algo bueno porque cura. Pero no, no lo es. Es mentira. **Reduce síntomas, pero no cura nada**". En la web de Proyecto Hombre exponen que "actualmente se investigan los usos medicinales del **cannabis**" pero insisten en que "estos usos son paliativos y no curativos". Señalan que su uso es "para reducir algunos síntomas" como "el dolor en personas con enfermedades como el cáncer, la esclerosis múltiple o el glaucoma".

Desde Proyecto Hombre subrayan que del **cannabis** "solo se usaría uno de los componentes en forma sintética y siempre con receta médica" para un tratamiento paliativo no curativo. Coincide en esta reflexión el catedrático emérito de Toxicología de la Universidad de Santiago de Compostela Manuel López-Rivadulla en una entrevista con VerificaRTVE: "El **cannabis** es un concepto muy genérico y se refiere a la planta en general, que tiene cientos de componentes, de los cuales los más importantes son el THC, el CBN y el CBD". Sobre este último, **el cannabidiol, "sí se ha demostrado que tiene actividad terapéutica"**, afirma. Belén Pardo advierte del peligro que corren quienes "argumentan que como es curativo, lo pueden consumir" ya que, "si no padecen una enfermedad para la que pueda estar reduciendo riesgos, están exponiéndose a las consecuencias adversas y no están beneficiándose de ninguna manera".

## No todo el mundo reacciona igual al **alcohol**

Otra de las falsas creencias que destaca Proyecto Hombre es que todo el mundo reacciona igual al **alcohol**. Belén Pardo aclara que “no afecta evidentemente a todas las personas por igual” y que “hay muchos factores, tanto físicos como psicológicos, que afectan a la hora del consumo”. Puede depender “del peso, del volumen, de si eres hombre o eres mujer -por la constitución-, de si has comido o no”, detalla. Desde Proyecto Hombre advierten de que “la tasa de alcoholemia que alcances tras un consumo de **alcohol** puede variar mucho. Por ello, aunque creas conocer tus límites, es realmente fácil que el **alcohol** acabe por darte una mala sorpresa”. La Organización Mundial de la Salud explica que **hay factores sociales que influyen en el patrón de consumo de alcohol y en sus consecuencias**, como “el nivel de desarrollo económico, la cultura, las normas sociales, la disponibilidad de **alcohol** y la aplicación de políticas sobre el **alcohol** y de medidas para velar por su cumplimiento”. También pone de relieve que “los efectos adversos para la salud y los daños que producen determinados niveles y pautas de consumo de **alcohol** son mayores en las sociedades más pobres”.

Desde Proyecto Hombre también quieren concienciar a la población de que **el alcohol también es una droga**: “Nosotros hablamos de que el **alcohol** es una droga, por eso siempre decimos **alcohol** y otras **drogas**”. Aunque “tradicionalmente está excluida de las **drogas**”, aclara Belén Pardo, tanto para la OMS como para los colectivos que trabajan con la **drogodependencia**, “es una droga más”.

### **Alcohol y bebidas energéticas: no son un refresco más**

En redes sociales hemos detectado varios contenidos en los que recomiendan el consumo de bebidas energéticas para practicar deporte, adelgazar o estudiar, transmitiendo la falsa idea de que no suponen un problema de salud porque son un refresco más. **Es falso**. La presidenta de la Comisión de Prevención de la Asociación Proyecto Hombre, Belén Pardo, señala a VerificaRTVE que esta creencia está “muy extendida entre los y las jóvenes”, pero “es un bulo”. Según nos ha informado, **una bebida energética tiene “más del doble” de cafeína que “un café normal”**, en concreto: “15 miligramos por 100 mililitros de cafeína” frente a los “32 miligramos por 100 mililitros” de una bebida estimulante. Con estos niveles, las bebidas energéticas se sitúan entre “las bebidas con alto contenido en cafeína” porque “son aquellas que aportan más de 15 miligramos de esta sustancia por 100 mililitros de bebida”, según señalan en la web de Proyecto Hombre.

### **El consumo de bebidas energéticas con alcohol entre los jóvenes: riesgos y engaños**

La doctora en Medicina Clínica y Salud Pública Naomi Cano Ibáñez alerta de los riesgos que puede tener el consumo de bebidas energéticas en nuestra salud, como el “incremento de la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, que a medio o largo plazo se ha relacionado con arritmias, miocardiopatías y muerte súbita”. En VerificaRTVE ya hemos abordado la problemática de mezclar bebidas energéticas y **alcohol** con expertos advierten de que se trata de una combinación “doblemente adictiva”. Cano Ibáñez señala que **las bebidas energéticas contienen “sustancias psicoestimulantes que recuerdan a los efectos estimulantes de la cocaína y a los efectos euforizantes del alcohol”** y el especialista en nutrición médica Rodrigo Fernández subraya el “riesgo de adicción” que conlleva el consumo de estas bebidas, “como toda bebida ultraprocesada”.