

WWW.FARODEVIGO.ES

¿Conoces realmente qué es lo más dañino del hábito de fumar?

- Todo el mundo sabe que fumar es perjudicial, y la mejor decisión que se puede tomar es no empezar nunca o, si ya se ha empezado, dejar por completo el tabaco y la nicotina.



<https://www.farodevigo.es/ideas/combustiOFF/habito-fumar.html>

BeContent

Viernes, 22 diciembre 2023

Todo el mundo sabe que fumar es perjudicial, y la mejor decisión que se puede tomar es no empezar nunca o, si ya se ha empezado, dejar por completo el tabaco y la nicotina. Ahora bien, alrededor del hábito de fumar y la ciencia que hay detrás de las alternativas al cigarrillo, aún existe un alto grado de desinformación y muchas personas desconocen qué es lo realmente dañino de este hábito.

En la actualidad hay cerca de 9 millones de fumadores en España, más de 1.000 millones en todo el mundo, a pesar de lo grandes esfuerzos de gobiernos e instituciones en la implementación de las tradicionales políticas de prevención y cesación del tabaquismo.

Para este grupo de adultos, que de otra manera van a seguir fumando, existe una tercera vía: la reducción del daño a través del uso de alternativas con nicotina, pero libres de combustión y de humo, que la ciencia avala como mejores opciones a seguir fumando.

Conceptos erróneos sobre el hábito de fumar

Fumar provoca enfermedades graves y es un hábito adictivo. Por ello, es importante recordar que la mejor opción para la salud es no empezar a fumar, y si ya se ha empezado en este hábito, dejar por completo el tabaco y la nicotina.

Sin embargo, existe aún desinformación respecto a este hábito y algunos de ellos pueden dificultar la toma de decisiones informadas sobre las alternativas a los adultos que no dejan los cigarrillos y la nicotina por completo.

Por ejemplo, a menudo existen conceptos erróneos sobre el rol de la nicotina como causante de enfermedades relacionadas con el tabaquismo, y esto puede actuar como una barrera que impida a los adultos, que de otra forma seguirían fumando, considerar el uso de alternativas sin humo en su lugar. La nicotina es una de las razones por las que los adultos fuman, junto con otros factores, como el sabor y el ritual. Es adictiva y no está exenta de riesgo, pero no es la principal causa de enfermedades relacionadas con fumar.

Entonces, ¿qué es lo más dañino? Cuando encienden un cigarrillo, se desencadena el proceso de combustión que alcanza temperaturas altísimas, generando humo que contiene más de 6.000 sustancias químicas, de las cuales alrededor de 100 han sido identificadas por las autoridades de salud pública como nocivas o potencialmente nocivas. Son estos elevados niveles de sustancias químicas tóxicas presentes en el humo de un cigarrillo la causa principal de las enfermedades relacionadas con fumar, no la nicotina.

¿Qué sabemos acerca de las alternativas sin humo?

La desinformación acerca de los cigarrillos y sus diferencias con las alternativas sin humo puede afectar en la toma de decisiones informada de millones de fumadores adultos. Una encuesta realizada en España por la agencia de investigación independiente Povaddo (encargada por Philip Morris Spain) nos revela que cerca de la mitad de los encuestados (45%) afirma haber recibido información contradictoria o poco clara sobre los cigarrillos electrónicos o los productos de calentamiento de tabaco en los últimos seis meses.

Asimismo, 7 de cada 10 fumadores adultos españoles considerarían cambiar a alternativas menos dañinas si tuviesen claridad sobre las diferencias con los cigarrillos y la ciencia que hay detrás de las mismas.

La clave de estos nuevos productos sin humo está en que no queman y, por tanto, al no producirse la combustión, no generan humo y se reducen de manera significativa los niveles medios de sustancias químicas nocivas generadas en comparación con los cigarrillos.

Por un lado, los dispositivos de calentamiento de tabaco, como su nombre indica, calientan el tabaco a temperaturas suficientes para liberar la nicotina y los sabores, pero lo suficientemente bajas como para evitar que el tabaco se queme. Por otro lado, cigarrillos electrónicos (también conocidos como vapers) calientan una solución líquida, que suele contener nicotina agregada y sabores.

Ambas alternativas, gracias a sus sistemas electrónicos de control de temperatura, no queman y por tanto generan un aerosol o vapor sustancialmente diferente al humo del cigarrillo.

Por todo ello es tan importante contar con información avalada por la evidencia científica. Los mitos y los conceptos erróneos están por todas partes, y puede resultar difícil identificarlos. Pero todos tenemos derecho a acceder a información precisa para tomar decisiones informadas.

Todos merecemos conocer los datos, especialmente cuando se trata del hábito de fumar.