

Los vapeadores y otras formas de fumar, ¿sustituyen al tabaco?

- ¿Qué peligros tiene el consumo de vapeadores o de tabaco calentado? Nos hemos basado en la ciencia para dar una respuesta.



Una persona sostiene en una mano un cigarrillo electrónico y en la otra, varios cigarrillos convencionales.

vapeadores tabaco calentado PTC nuevas formas de fumar fumar tabaco cigarrillos electrónicos hábito tabáquico

<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2023/12/27/vapeadores-formas-fumar-sustitutos-seguros-tabaco-1810...>

Alicia Cruz Acal

Miércoles, 27 diciembre 2023

El consumo de nuevos dispositivos para fumar como los vapeadores o el tabaco calentado se ha multiplicado en los últimos años. Con el apoyo de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), recordamos el peligro que supone para la salud estas nuevas formas de fumar.

Actualizado a: Miércoles, 27 Diciembre, 2023 00:00:00 CET El humo generado por los cigarrillos electrónicos contiene sustancias tóxicas que también se encuentran en el tabaco convencional.

Alicia Cruz Acal

Compartir en

Ni son menos dañinos ni son una alternativa para dejar el tabaco. El mensaje siempre debe empezar por ahí. El mayor uso de los vapeadores o el tabaco calentado es proporcional al desconocimiento general que existe alrededor de estas nuevas formas de fumar. Y, aunque hoy en día son prácticamente infinitas las herramientas con las que se cuenta para alertar sobre los peligros de estos dispositivos, lo cierto es que pueden hacer un flaco favor cuando de informar con rigor se trata

“Las redes sociales son un medio para difundir estos productos. Los contenidos a favor del tabaquismo superan con creces a aquellos científicos sobre el daño que generan todas las formas

de **tabaco** sobre la salud. **Los profesionales sanitarios deberíamos tener una mayor presencia en las redes**, proporcionando información veraz sobre todo este conjunto de dispositivos emergentes”, lamenta Carlos Rábade, coordinador del Área de Tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Separ).

En este punto, CuidatePlus hace un repaso sobre las nuevas formas de fumar emergentes y sus peligros sobre la salud. Uno de ellos son los Productos de **Tabaco** Calentado (PTC) son nuevos dispositivos que, a diferencia del **tabaco** tradicional, **se calienta a temperaturas de 300 grados en lugar de sufrir combustión**. A pesar de que en España su consumo es aún minoritario, este se ha multiplicado desde que se lanzaran al mercado. “Al calentarlo y no quemarlo, los componentes tóxicos del **tabaco** son distintos. Ello ha sido utilizado por la industria tabaquera para promocionar estos productos como una forma de fumar que ocasiona menor daño”, señala Rábade.

No obstante, **el especialista advierte de que la realidad es que los PTC contienen sustancias que pueden poner en riesgo la salud**, afectando a las vías respiratorias y vasos sanguíneos de forma similar que el **tabaco** convencional. “Sus componentes pueden aumentar el estrés oxidativo y la inflamación, lo que aumenta las posibilidades de desarrollar enfermedades respiratorias crónicas y vasculares”, detalla.

Según una encuesta reciente del **Observatorio** del Cáncer, una plataforma de investigación promovida por la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), estos dispositivos “son similares a un cigarrillo convencional, **contienen nicotina y otras sustancias que pueden tener implicaciones para la salud al ser sometidas a altas temperaturas**”. En concreto, desde la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC), se informa de que **se utilizan alrededor de 600 aditivos en los PTC**. Entre ellos, metales pesados como el hierro y titanio, usados para colorar; o el níquel, cromo y plomo en el vapor.

A pesar de todo ello, son muchos los fumadores que pasan del cigarro convencional a los PTC con la idea de que estos ayudan a abandonar el hábito tabáquico. “**No se ha demostrado que sean eficaces para dejar de fumar**, más bien consiguen lo contrario. Retienen al fumador en el consumo de **tabaco**, evitando que este haga un intento serio de abandono con tratamiento eficaz, es decir, está más tiempo expuesto a sus efectos nocivos”, explica Rábade.

Sobre los vapeadores o cigarrillos electrónicos, estos empezaron a comercializarse en 2016 y, aunque todavía no existen estudios que analicen sus efectos en la salud a largo plazo, es preocupante el desconocimiento acerca del daño que estos productos, puerta de entrada al consumo de **tabaco**, pueden originar en un corto periodo de tiempo. Hay que tener en cuenta que **los vapeadores no generan vapor, sino aerosoles, es decir, pequeñas partículas sólidas suspendidas en un gas y que al inhalarse quedan atrapadas en los pulmones**.

“El humo generado por estos dispositivos contiene nicotina, alquitrán, nitrosaminas y formaldehídos, componentes tóxicos que también aparecen en el **tabaco** convencional”, destaca el miembro de Separ, y añade: “**La exposición pasiva al humo actúa fundamentalmente sobre el aparato respiratorio o cardiovascular**, aumentando las posibilidades de desarrollar una enfermedad respiratoria crónica o cardiopatía isquémica”.

De acuerdo con la Encuesta sobre el uso de **drogas** en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES) publicada en 2022, **el consumo de vapeadores entre los estudiantes de 14 a 18 años se sitúa en el 22,8%** . Además, el informe detecta una relación entre el consumo de **tabaco** y cigarrillos electrónicos. En este sentido, más del 77% de los estudiantes que ha fumado **tabaco** reconoce haber vapeado.

Los riesgos del consumo de cachimbas o pipas de agua

También conocidas como shishas, son dispositivos en los que el **tabaco** se coloca sobre carbón u otro combustible para que se quemé. El humo que se genera se aspira a través de un manguito de goma con boquilla. Desde la AECC alertan: “ **Como una sesión de cachimba dura hasta 80 minutos, un fumador puede dar de 50 a 200 caladas** , en comparación con los cigarrillos, que se fuman en 5-7 minutos y pueden acabarse en 40-75 caladas. La cantidad de humo inhalada equivale al humo de 200 cigarrillos”.

“Las pipas de agua contienen concentraciones mayores de alquitrán, nicotina, monóxido de carbono o nitrosaminas que el **tabaco** convencional. Por lo tanto, son productos consumidos por adolescentes en zonas de ocio que podrían afectar seriamente a su salud a corto-medio plazo”, advierte Rábade. **La evidencia científica ha recogido que el consumo de las cachimbas aumenta el riesgo de cáncer de pulmón en un 122%** , pero también el riesgo a padecer de cáncer de esófago. Asimismo, es causante de alteraciones en las funciones pulmonares y cardíacas, así como afectaciones en la cavidad bucal.