

## ¿Qué cosas debes saber sobre las alternativas sin humo?

- ¿Sabías que la prevalencia del hábito de fumar se mantiene en España por encima del 20% de la población y que desde hace unos años es una cifra que se ha mantenido prácticamente estable? En nuestro país todavía hay 8.822.4001 de fumadores, es decir, millones de personas que eligen la opción más dañina de...



<https://www.farodevigo.es/ideas/combustiOFF/alternativas-humo.html>

BeContent

Viernes, 11 agosto 2023

**¿Sabías que la prevalencia del hábito de fumar se mantiene en España por encima del 20% de la población y que desde hace unos años es una cifra que se ha mantenido prácticamente estable? En nuestro país todavía hay 8.822.4001 de fumadores, es decir, millones de personas que eligen la opción más dañina de consumir **tabaco**: el cigarrillo.**

Por supuesto, la mejor opción para cualquier fumador adulto será siempre dejar por completo los productos de **tabaco** y nicotina. Pero es fundamental que aquellos fumadores adultos que de otra forma seguirían consumiendo cigarrillos tengan acceso a información veraz basada en evidencia científica sobre las alternativas que tienen a su disposición.

Pero a la vista de la gran desinformación existente sobre la ciencia que hay detrás de este tipo de alternativas a los cigarrillos, y a fin de favorecer el debate público sobre el papel que éstas pueden jugar para combatir los problemas asociados al tabaquismo, en los siguientes 6 puntos se explica la evidencia científica sobre las alternativas sin humo y los datos que soportan su potencial como herramientas que impulsen el inicio del fin de los cigarrillos.

## **1. Alternativas sin humo y cigarrillos tradicionales: no son lo mismo**

Su diferencia más relevante es que, al contrario de lo que sucede al encender un cigarrillo, en las alternativas sin humo no se produce combustión.

Lógicamente debe analizarse la evidencia existente caso por caso, pero -con carácter general- si estos dispositivos libres de combustión cuentan con el respaldo científico y con unos estándares de calidad y seguridad apropiados, suponen una mejor alternativa a los cigarrillos tradicionales. Es importante recordar que estas alternativas no son inocuas y que su consumo conlleva generalmente la inhalación de nicotina, que es adictiva, y que además está dirigida únicamente a fumadores adultos que de otra forma continuarían fumando.

## **2. No todos los productos libres de humo son iguales**

En realidad, y aunque hay algunas similitudes, las alternativas sin humo no son todas iguales. Por ejemplo, los dispositivos de calentamiento de [tabaco](#), como su nombre indica, calientan [tabaco](#) real dentro de un rango de temperatura específico, sin llegar a quemarlo; mientras que los cigarrillos electrónicos (también conocidos como vapeadores o vapers), calientan una solución líquida que puede contener nicotina<sup>2</sup> agregada y otros componentes.

## **3. Alternativas con nicotina, pero sin combustión**

Así es. La nicotina es una de las razones por las que la gente fuma, junto con el sabor y el ritual. Para que los fumadores adultos abandonen por completo los cigarrillos y opten por alternativas mejores que seguir fumando, los expertos indican que estos productos deben contener generalmente nicotina.

Al encender un cigarrillo, se desencadena el proceso de combustión que llega a alcanzar temperaturas extremas, por encima de los 600° C. Son estas altísimas temperaturas las que generan el humo y la ceniza, así como la liberación de altos niveles de sustancias químicas dañinas para la salud.

## **4. La nicotina no es la principal causa de las enfermedades relacionadas con el hábito de fumar**

La nicotina es una sustancia que se da de forma natural en la hoja de la planta del [tabaco](#). Es una sustancia adictiva y no está exenta de riesgo; sin embargo, no es la principal responsable de las enfermedades relacionadas con el hábito de fumar. Las autoridades sanitarias y los expertos científicos coinciden en que sus principales causantes son el centenar de sustancias químicas identificadas como dañinas que se generan al quemar el [tabaco](#) y que el fumador adulto inhala a través del humo. Hay que saber, además, que la nicotina está contraindicada para ciertos grupos de población, como mujeres embarazadas y lactantes, personas con enfermedades relacionadas con el corazón, con presión arterial alta grave o diabéticos. Estos productos tampoco deben ser accesibles para los menores de edad.

## **5. Ni los dispositivos de calentamiento de [tabaco](#) ni los vapeadores producen humo**

Ambas alternativas sin humo emiten una suspensión de finas partículas líquidas y/o sólidas en un gas (normalmente aire). En el caso de los cigarrillos electrónicos, lo que se libera es vapor, y los dispositivos de calentamiento de [tabaco](#), se trata de un aerosol.

Es cierto que los cigarrillos tradicionales emiten humo, que es un aerosol, sin embargo, su composición es muy distinta, ya que contiene miles de sustancias químicas, de las cuales un centenar se han identificado como dañinas o potencialmente dañinas.

## **6. Las alternativas sin humo son opciones preferibles al cigarrillo y tienen el potencial de reducir drásticamente las ventas de cigarrillos**

Este tipo de alternativas no están libres de riesgo, sin embargo, se posicionan como una mejor opción al cigarrillo cuando las avala la evidencia científica y se someten a una regulación que garantice su calidad y seguridad. Estas alternativas, además, están dirigidas únicamente a adultos que de otro modo continuarían fumando.

Hay que tener en cuenta que, a pesar de los esfuerzos llevados a cabo por los gobiernos en el diseño de medidas de control del tabaquismo, sobre prevención y fomento de políticas que impulsen el abandono de este hábito, en el mundo hay unos 1.300 millones de fumadores, y las estimaciones de la OMS apuntan a que esta tendencia no cambiará de forma significativa en los próximos tres años.

La evidencia internacional confirma que la disponibilidad de alternativas menos nocivas que fumar puede acelerar el descenso de este hábito.

El potencial de reducción del daño que tienen estos productos ha sido evidenciado a través del caso de Japón, donde se redujo la tasa de tabaquismo relativa a productos de combustión un 1% entre 2013 y 2016. Sin embargo, entre 2016 y 2019, se redujo un 5,2%, y casi 3 de cada 10 fumadores japoneses dejaron de fumar. Esto coincidió con el lanzamiento a nivel nacional de productos de calentamiento de [tabaco](#).

Mientras, desde que los cigarrillos electrónicos se hicieran populares en Inglaterra, hace alrededor de una década, el descenso en la tasa de prevalencia tabáquica se ha acelerado, lo que ha llevado a muchos expertos británicos y al Gobierno, a considerarlos una herramienta de reducción del daño. En 2011, la tasa de prevalencia tabáquica era del 19,8% y para 2019 había decrecido hasta el 13,9%, o lo que es lo mismo, una reducción de casi un tercio en tan solo 8 años<sup>3</sup>.