

Vapear, ¿es realmente una alternativa saludable al **tabaco**? ¿puede ayudarnos a dejar de fumar?

- Aunque muchos creen que los vapers son la opción más saludable frente al **tabaco**, los expertos desaconsejan su uso como alternativa a los cigarrillos tradicionales.



Vapear, ¿es realmente una alternativa saludable al **tabaco**?

neumología **Responde el doctor**

<https://www.laprovincia.es/salud/guia/2022/10/30/vapear-realmente-alternativa-saludable-tabaco-77833270.html>

Rafa Sardiña

Domingo, 30 octubre 2022

Hablamos de los *vapers* (o *pods*) desechables, un **cigarrillo electrónico** de usar y tirar y con sabores precargados. No necesitan cambios de baterías y tienen un número limitado de inhalaciones.

Tecnológicamente es todo un avance. Pero... ¿para la salud?, ¿es mejor vapear que fumar **tabaco**?

Qué es y cómo detectar un nódulo pulmonar, como el que acaban de extirpar a Florentino Pérez

Rafa Sardiña

El **doctor Carlos Rábade**, neumólogo y coordinador del Área de Tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), es claro:

- "El cigarrillo electrónico no es una alternativa al **tabaco**, ni para evitar su consumo ni para dejar de fumar".

Cada año, 60.000 españoles mueren a causa del tabaco Freepik

y lo que es peor, como señala el doctor Rábade:

- "Es un producto que se ha convertido en la puerta de entrada a nuevos fumadores y una forma de retener a los que llevan años fumando, evitando que hagan intentos serios de abandono de este hábito tóxico".

El **tabaco**, en cifras

En el mundo hay unos 1.300 millones de fumadores, de los que fallecen unos ocho millones cada año. En nuestro país, **60.000 personas mueren anualmente por culpa del tabaco**. De acuerdo a la Fundación Española del Corazón (FEC), el 49,7% de las muertes se deben a tumores atribuidos al consumo de **tabaco**, seguidos de las enfermedades cardiovasculares y las respiratorias.

"El **tabaco** produce aproximadamente unas **150 muertes al día** en España. Y volvemos a observar que es un importante factor de riesgo cardiovascular ya que, por grandes grupos de causas de muerte, las enfermedades cardiovasculares ocupan el segundo lugar en cuanto a carga de mortalidad", indica la **doctora Mónica Pérez-Ríos**, una de las autoras del estudio publicado en la Revista Española de Cardiología.

"La perspectiva de sexo en el análisis de la mortalidad atribuida al **tabaco** tiene grandes implicaciones en el diseño de las intervenciones de salud pública, ya que hombres y mujeres tienen diferentes patrones tanto en la distribución de la prevalencia de consumo, como en la mortalidad".

Los *vapers* desechables tienen una duración entre 200 y 400 caladas y un precio que oscila entre los 6 y 10 euros.

Según detallan los fabricantes, ofrecen una sensación similar a la de los cigarrillos tradicionales, pero sin consumir las **sustancias químicas** que contiene el humo del **tabaco**, como el amoníaco, el benceno o el plomo. Todos ellos son químicos que causan cáncer y que se conocen como carcinógenos.

Sin embargo, la otra cara de estos dispositivos es desconocida para la mayoría de los nuevos fumadores.

- "Tienen componentes tóxicos que pueden producir una serie de enfermedades, tanto desde el punto vista respiratorio como cardiovasculares".

Sin embargo, no se ha sabido hasta ahora los efectos nocivos de los cigarrillos electrónicos, relativamente nuevos en el mercado del **tabaco**.

- "Se han encontrado componentes que son irritativos, que producen inflamación en las vías respiratorias. Ese mensaje que venden de falsa inocuidad no existe. Pueden llegar a producir el mismo daño que el **tabaco** convencional. Y pueden hacer que el fumador que, hasta ahora no consumía **tabaco** tradicional, se convierta en adicto".

*Los vapeadores no son una alternativa al **tabaco**, ya que tienen casi las mismas sustancias nocivas*Freepik

Las consecuencias de los cigarrillos electrónicos: no son inocuos

Los aromatizantes y todos los aditivos incluidos en los vapeadores son sustancias nocivas que "producen un daño en nuestro organismo, que también son una vía para atraer a los jóvenes a la conducta de fumar". Y es que, el hecho de que tengan sabor (con una variedad casi inabarcable) son un reclamo para los más jóvenes.

- "Más allá de ofrecer una solución al control del tabaquismo, se han convertido en una herramienta para aumentar el número de consumidores de **tabaco**. Son un vehículo de entrada al **tabaco**. Es importante dejar claro que no son un método para dejar de fumar, ya que tienen el efecto contrario: mantener el hábito".

Cuánto antes se empiece a fumar, mayor será el daño. Los adolescentes tienen una "mayor predisposición a la **adicción** a la nicotina y a otras **drogas**". Y esto se debe a que a edades tempranas, "el sistema nervioso central aún no ha madurado lo suficiente".

Renovar la Ley antitabaco

El tabaquismo es un "problema" muy preocupante para la salud pública. La aparición de este tipo de dispositivos "debe ser una razón más para actualizar la Ley antitabaco del 2011". El doctor señala que hay que incrementar el precio del **tabaco** y poner en marcha medidas para disminuir el acceso de los adolescentes a los cigarrillos tradicionales y también a estos nuevos productos.

¿Y la cachimba?

Sobre a shisha o **cachimba**, una moda que ha llegado a España exportada de Oriente Medio, donde es una costumbre muy extendida, el doctor también lo tiene muy claro: "es altamente peligrosa".

*Los casos de cáncer de pulmón en mujeres se han triplicado desde 2001 por el **tabaco**.*

El neumólogo resalta 4 razones de peso para evitar las cachimbas, refiriéndose a lo que se ha encontrado en su inhalación:

- "Una gran concentración de nicotina y dióxido de carbono".
- "Incluso este tipo de productos contiene más alquitrán (materia prima esencial en la industria) que el **tabaco** tradicional".
- "Supone un riesgo para toda la población, porque tiene componentes más tóxicos que el **tabaco** manufacturado".
- "Y es una forma de iniciarse en el consumo de otras **drogas**, ya que se puede mezclarse con otras sustancias **estupefacientes**, como el **cannabis**, o el **alcohol**".

Cada año mueren mil personas más de cáncer ¿Se puede reducir su incidencia y prevenir?

¿Cómo dejar de fumar?

Según cifras recientes del Ministerio de Sanidad, **más de ocho millones de españoles mayores de 15 años fuma a diario**. Esto supone el 22% de la población. El 2% solo fuma ocasionalmente, mientras que el 25% ha dejado el **tabaco**.

Según estiman los expertos, en torno al 10% de los fumadores desconoce dónde se debe acudir para recibir ayuda una vez toman la decisión de abandonar este hábito tóxico. Una encuesta realizada por la farmacéutica Pfizer demuestra que tan solo el 5% de los fumadores ha conseguido dejar el **tabaco** definitivamente.

Y es que como el tabaquismo es una "enfermedad" como la hipertensión o la diabetes, necesita un tratamiento. El fumador "tiene derecho a ser ayudado" por un profesional sanitario cercano: médico de cabecera, enfermera o farmacéutico.

- "Los pacientes, en muchas ocasiones, no son conscientes de que tienen una enfermedad. Solo el 5% de las personas fumadoras que intentan dejarlo sin ayuda, lo consiguen finalmente. En cambio, esa cifra se cuadruplica si han recurrido a algún tipo de ayuda".

*El **tabaco**, el responsable de la mitad de los cánceres de vejiga*Freepik

Es, de acuerdo al doctor, "la intervención en sanidad que más vidas salva, dado el impacto directo que tiene sobre la mortalidad, la morbilidad y sobre el sistema sanitario en general, debido el ahorro económico que supone para todos".

Por eso, el primer paso es solicitar ayuda a un especialista de Atención Primaria que, dependiendo del caso, puede derivar al paciente a una unidad especializada en tabaquismo.

- "En SEPAR tenemos 42 unidades repartidas en los distintos hospitales españoles, y que prestan una ayuda a fumadores con mayor dependencia a la nicotina".

El tratamiento va desde un asesoramiento psicológico al farmacológico.

- "Los fármacos son muy útiles e importantes para dejar de fumar, ya que pueden llegar a triplicar las posibilidades de éxito. Son una piedra angular en el tabaquismo".

El riesgo de cáncer se reduce a los diez años de dejar de fumar

Como hace hincapié el neumólogo, es importante restringir al máximo el acceso al **tabaco** (coste, edad...) y las zonas en las que se permite fumar. También es fundamental potenciar la red de ayuda para todas aquellas personas que quieran dejar de fumar y, por sí solas, no son capaces de hacerlo.

Te puede interesar:

Cuidamos tu salud Cáncer de ovario, ¿Cómo detectarlo? ¿Qué síntomas tiene? ¿Es hereditario? Guías de Salud Día Mundial Sin **Tabaco**: fumar mata a 54.000 personas al año y provoca un cáncer de cada tres

“Cualquier edad es buena para dejar de fumar”. Así de tajante es el especialista. “Cuanto antes se abandone esta práctica, mayores serán los beneficios?”

- “Diez años después de dejar de fumar se evitan enfermedades graves como el cáncer de pulmón (y se tiene el mismo riesgo que una persona no fumadora), EPOC, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares”.