

Cigarrillos electrónicos, ventajas e inconvenientes

- Especialistas sanitarios debaten en el Foro Nacional de Estilo de Vida y Salud sobre alternativas al tabaco tradicional menos dañinas



Cigarrillos electrónicos, ventajas e inconvenientes.

[dejar de fumar](#) [Murcia](#) [enfermedades](#) [Tabaco](#)

<https://www.laprovincia.es/sociedad/2022/09/24/cigarrillos-electronicos-ventajas-inconvenientes-75835840.html>

Ana García

Sábado, 24 septiembre 2022

Tabaco o salud. En esa dicotomía se movieron este viernes los participantes en la primera mesa redonda con la que se abrió en Murcia el Foro Nacional Estilo de Vida y Salud, quienes debatieron sobre las ventajas e inconvenientes del uso del cigarrillo electrónico o el tabaco calentado, presentados ambos como posibles alternativas a las que agarrarse para abandonar este hábito.

La mitad de los fumadores muere como consecuencia de las enfermedades ocasionadas por el humo del tabaco. Unas 60.000 personas cada año en España, a las que hay que sumar otras 1.200 muertes de fumadores pasivos.

Para reducir estas cifras, muchas voces apuntan hacia los nuevos productos que están entrando en el mercado y en los que el fumador sigue recibiendo una dosis de nicotina (para no tener el síndrome de abstinencia), pero no el resto de sustancias tóxicas que se encuentran en el tabaco convencional.

Sin embargo, otros expertos consideran que con estas alternativas también se abre la puerta a fumar a jóvenes y adolescentes, quienes se ven atraídos por los sabores y colores que ofrecen los vapeadores, cuyas bondades exhiben sin complejos en redes sociales sus ídolos.

En esta disyuntiva se movió este viernes el debate de la mesa redonda 'Tabaco y Salud', moderada por el especialista en Medicina Familiar y Comunitaria del Sescam (Albacete) Pedro J. Tárraga y en la que participaron voces que defendían posturas a favor y en contra de los cigarrillos electrónicos y el tabaco calentado, como Javier Nieto Iglesias e Irene Azenaia García-Escribano García. El primero de

ellos, especialista en Nefrología y jefe de la Unidad de Hipertensión del Hospital General Universitario de Ciudad Real, y la segunda, especialista en Cardiología Clínica del Hospital Santa Lucía de Cartagena.

Empresas de diversos sectores están apostando por **políticas de reducción del daño** . En el ámbito de la alimentación se reducen las grasas, en las de bebidas espirituosas se baja el nivel de **alcohol** y en automoción se buscan avances en seguridad, un camino que también ha emprendido la industria del **tabaco**.

Tras la intervención del doctor Josep María Ramón Torrell, responsable de la Unidad de Tabaquismo del Hospital Bellvitge (Barcelona), quien expuso algunas de las medidas por las que están apostando otros países, como Nueva Zelanda, Noruega o Suecia, llegó el turno del debate.

Con **posturas diferenciadas, a favor y en contra de los cigarrillos electrónicos y el tabaco calentado** , cada uno de los participantes expuso los motivos que les empujan a mantener esa posición.

El doctor Nieto Iglesias reconoció las altas tasas de muertes provocadas por el **tabaco**, así como las enfermedades asociadas a su consumo, pero al mismo tiempo recordó lo difícil que es abandonar este hábito, ya que **"el fumador es un enfermo crónico con trastorno adictivo"** .

Por ello, explicó **las diferencias que existen entre el tabaco convencional y las nuevas alternativas** que hay en el mercado. Mientras que **un cigarrillo puede llevar hasta 7.000 compuestos** , de los que unos 100 son tóxicos, **en los cigarrillos electrónicos y el tabaco calentado se reducen en un 95% las sustancias tóxicas** . "Por lo que quienes los consumen tienen un menor riesgo", afirmó.

El especialista aseguró que **más de la mitad de los fumadores que ingresan en un hospital por un evento isquémico** (34% en el caso de España) **siguen fumando** después de recibir el alta, una consecuencia del efecto de la nicotina, una **adicción** que hace que con su consumo se active el efecto del placer y el sistema de recompensa. Por lo que consideró que los cigarrillos electrónicos o el **tabaco** calentado, en el que se reducen los tóxicos, **pueden ser una opción para estos casos en los que no se quiere o no se puede dejar de fumar** .

Vapear, mejor que fumar

En su defensa de estas nuevas opciones, el nefrólogo Javier Nieto sostiene que entre los fumadores que cambian el **tabaco** tradicional por el electrónico o calentado se ha detectado **a los seis meses una reducción de los marcadores de riesgo clínico** . Ante lo que llegó a indicar que "probablemente, vapear sea mejor que fumar, aunque tampoco se pueda ofrecer a todo el mundo". **"Los cigarrillos electrónicos valen para dejar de fumar**, son una ayuda y funcionan mejor que los tratamientos sustitutivos de nicotina", afirmó.

Frente a esta postura, la doctora del Hospital Santa Lucía de Cartagena consideró que **las ventajas del uso de estos nuevos métodos no están tan claras** . "Aunque la idea inicial es que el fumador de **tabaco** de combustión se pase al electrónico, la realidad es que muchos de ellos se quedan a caballo entre uno y otro y hacen uso de los dos métodos", explicó.

La doctora García-Escribano cree que **el riesgo de "vender las bondades" del cigarrillo electrónico o el tabaco calentado** es que se abra la puerta a fumar a aquellos jóvenes que hasta ahora no se lo habían planteado.

Para respaldar esta creencia expuso durante su intervención los **datos del Eurobarómetro de 2020**, en el que se observa una tendencia creciente entre las motivaciones para usar el cigarrillo electrónico a hacerlo porque los amigos hacen uso de él o porque **lo consideran un producto 'cool'**. Al tiempo que muchos adolescentes dicen usarlo para experimentar, porque sabe bien o porque les relaja y les alivia la tensión. "Unos motivos que hablan de una conducta potencialmente adictiva".

Tras dar a conocer que **el uso de vapeadores también tiene efectos sobre el sistema respiratorio** y puede exacerbar patologías como el asma o la EPOC, la especialista de Cardiología coincidió con sus compañeros de mesa en que "pueden ser útiles en casos puntuales para la deshabituación tabáquica", aunque "con el **tabaco**, la única salida es no entrar", insistió.