

Vapers, todo lo que necesitas saber | Consumer

-  Los nuevos dispositivos para fumar influyen negativamente en los hábitos de consumo de la población, especialmente entre las personas adolescentes.



<https://www.consumer.es/salud/vapers-todo-lo-que-debes-saber>

Laura Caorsi

Martes, 18 junio 2024

El consumo de **tabaco** se señala como el principal factor de riesgo en cáncer evitable, ya que es el responsable de uno de cada tres casos de cáncer. A los efectos perjudiciales del consumo directo de **tabaco**, se suman los efectos de la exposición al humo ajeno en espacios al aire libre, con las consecuencias que esto conlleva. Durante la infancia, la presencia del **tabaco** en espacios abiertos multiplica el riesgo de desarrollar cáncer en la edad adulta, además de normalizar su consumo. Pero **¿qué pasa con las formas alternativas de consumo que en la actualidad están de moda?**

Sabemos, porque los datos así nos lo muestran, que hoy no está de moda fumar sino vapear. La aparición de los nuevos dispositivos para fumar ha influido de forma negativa en los hábitos de consumo de la población, sobre todo entre las personas adolescentes. Esta situación está debilitando la lucha contra el **tabaco**.

En nuestro entorno, la edad de inicio del tabaquismo se sitúa en los 13-14 años, y el vapeador es el producto preferido. Según los últimos datos, **el 22,8 % de estudiantes entre 14 y 18 años consume cigarrillos electrónicos y el 44,3 % lo ha hecho alguna vez**.

Los efectos perjudiciales

El uso de estos nuevos dispositivos se ha expandido con rapidez, porque están acompañados de la idea de que podrían resultar inocuos, además de una alternativa válida para dejar de fumar. Hoy en día siguen faltando datos de sus efectos a largo plazo por su falta de recorrido, y es que los primeros

cigarrillos electrónicos se comercializaron en nuestro entorno en el año 2016. Sin embargo, ya **podemos afirmar que tienen efectos perjudiciales a corto plazo.**

De hecho, **en los cigarrillos electrónicos se han encontrado sustancias clasificadas como cancerígenas**, en concreto, en los líquidos y aerosoles que utilizan. No hay que olvidar que se ha intentado asociar estos productos con la idea de que el vapor de agua es inocuo. Pero debemos ser conscientes de que **estos productos no generan vapor, sino aerosol**, es decir, pequeñas partículas sólidas suspendidas en un gas que, al inhalarse, fácilmente pueden quedarse atrapadas en nuestros pulmones.

Además, **se han descrito numerosas intoxicaciones y efectos adversos, algunos de ellos severos.** De igual modo, sabemos que su utilización genera **emisión de nicotina y sustancias cancerígenas que pueden contaminar los espacios cerrados**, con el consecuente riesgo por exposición pasiva. Hay que tener en cuenta que, aunque pueden no contener nicotina, eso no los excluye del resto de sustancias nocivas que liberan tras su uso.

Imagen: Lindsay Fox

¿Vapeo para dejar de fumar?

Uno de los temas de mayor controversia al hablar de la deshabituación tabáquica ha sido el impacto que están teniendo estos nuevos dispositivos para fumar, especialmente los vapeadores y cigarrillos electrónicos.

Su uso se ha expandido rápidamente porque también se ha intentado asociar estos productos con la idea de que podrían resultar una alternativa eficaz para dejar de fumar. Sin embargo, ya se ha demostrado que esto no es así, puesto que **son muy pocas las personas fumadoras que acaban sustituyendo por completo el consumo de tabaco por el vapeo y rara vez cesan su uso de forma definitiva.** Por el contrario, se está viendo que pueden ser la puerta de entrada hacia el consumo de **tabaco** y otras sustancias.

¿Qué impacto tienen estos dispositivos en la salud?

Imagen: tomkohhantsuk

Como ya hemos comentado, los cigarrillos electrónicos y vapeadores son en la actualidad las alternativas al **tabaco** más conocidas. Pero hay otros nuevos dispositivos que también han crecido en popularidad y que hay que conocer y tener en cuenta. Son los siguientes:

☞ Cigarrillos electrónicos

Estos dispositivos alimentados por baterías se usan para calentar líquidos y obtener de esta forma un aerosol que se puede inhalar. También se les conoce como **cigarros electrónicos**, **vapeadores** o **vaporizadores**. El aerosol inhalado con estos dispositivos puede contener **nicotina**, **saborizantes** y **toxinas, incluidas las que causan cáncer**.

Entre los adolescentes se ha observado un importante aumento del uso de cigarrillos electrónicos, y muchos de los que utilizan estos productos suelen fumar también. De hecho, la encuesta sobre el uso de **drogas** en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES) informa que más del 77 % de los estudiantes que han fumado **tabaco** reconocen haber vapeado, y este comportamiento logra su valor máximo en quienes fuman **tabaco** a diario (el 87,8 % también ha consumido cigarrillos electrónicos).

☞ **Tabaco** por calentamiento (PTC)

Estos productos de **tabaco** procesado son calentados en lugar de sufrir combustión. Al calentarlo producen aerosoles que contienen nicotina y otras sustancias químicas, que son inhaladas a través de la boquilla. Los PTC imitan el comportamiento de fumar de los cigarrillos tradicionales mediante el empleo de dispositivos electrónicos de calentamiento.

Los estudios destacan la toxicidad del producto y de las emisiones que genera al ser consumido. En lo que respecta a su composición, estos dispositivos son similares a un cigarrillo convencional, ya que **contienen nicotina y otras sustancias que pueden tener implicaciones para la salud al ser sometidas a altas temperaturas**.

Aunque su uso en nuestro entorno todavía es minoritario, no hay que perderlos de vista ya que, según el Comisionado para el Mercado de Tabacos, su consumo se ha multiplicado desde su lanzamiento al mercado.

☞ **Pipas de agua (shishas o cachimbas)**

Estos dispositivos se usan para fumar un tipo especial de **tabaco** con diferentes sabores. Se coloca el **tabaco** sobre carbón u otro combustible para que se queme y el humo que se genera se aspira a través de un manguito de goma con boquilla que atraviesa el agua.

Como una sesión de cachimba puede durar 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 por lo que la cantidad de humo inhalada equivale al humo de 200 cigarrillos.

Su consumo no es ni aislado ni ocasional ya que, según un reciente estudio, uno de cada cinco jóvenes de nuestro entorno consume cachimbas o shishas con alta frecuencia y, **mientras el 20 % de la población joven lo hace a diario, un 35 % enciende al menos una pipa de agua cada semana.**

La evidencia recogida hasta el momento ha observado que **su uso aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón en un 122 %, así como el riesgo a padecer cáncer de esófago**. Por otra parte, producen **alteraciones en las funciones pulmonares y cardíacas y afecta a la cavidad bucal**.

Que no te vendan humo

Los datos ponen de manifiesto la necesidad de regular la presencia del **tabaco** y los nuevos dispositivos en los espacios públicos tanto físicos como digitales que son dos vías a través de las cuáles los jóvenes normalizan su consumo.

Desde la Asociación Contra el Cáncer resaltamos **la importancia de implementar medidas efectivas para reducir el acceso de los jóvenes al tabaco y a los nuevos dispositivos** . Es crucial que las medidas de control abarquen todos los aspectos, desde la fiscalidad hasta la publicidad y la disponibilidad de estos productos.

Además, es importante seguir realizando una labor de divulgación sobre los efectos negativos que tanto el **tabaco** como los nuevos dispositivos tienen sobre la salud de las personas, porque estos últimos no son inocuos ya que contienen sustancias que pueden provocar cáncer.