

## Cigarro electrónico: ¿cuánto se tarda en recuperar la capacidad pulmonar?

- Cada vez más popular, como alternativa al **tabaco** convencional, el cigarrillo electrónico no es un hábito saludable.



Tabaco Salud EPOC Cigarrillo electrónico Cáncer de pulmón Health & Medical

<https://www.20minutos.es/salud/actualidad/cigarrillo-electronico-cuanto-tiempo-recuperar-capacidad-pulmone...>

Isa Espín

Martes, 23 mayo 2023

El **cigarrillo electrónico**, la alternativa al **tabaco**, está en boca de unos y otros después de que una niña se hiciera viral tras recibir una decena cigarrillos electrónicos por su Primera Comunión.

Reino Unido va a repartir un millón de 'vapers' a fumadores para tratar de reducir el tabaquismo del 13 al 5%

Y es que el cigarrillo electrónico es cada vez más popular, como alternativa al **tabaco** convencional y disfrazada por el mercado como una técnica más saludable; sin embargo, la mayor parte de las investigaciones actuales sobre sus efectos se han centrado en la composición química del líquido del cigarrillo antes de que se vacíe y lo relacionan con alteraciones inflamatorias, infecciosas y pueden aumentar la susceptibilidad a la **enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)**.

Persona usando un vapeador.MAR&GEN - Archivo

"Los **cigarrillos electrónicos** se introdujeron hace más de una década y, desde 2010, la inhalación de vapor de cigarrillos electrónicos o 'vapeo' ha aumentado exponencialmente **tanto en fumadores como en exfumadores**", sostienen desde un estudio publicado por la revista científica *Thorax*.

Radiografía de tórax de un paciente que está siendo tratado por una lesión pulmonar asociada a vapeo o cigarrillo electrónico.INTERMOUNTAIN HEALTHCARE - Archivo

El 30 de agosto de 2019 el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) de EE. UU. emitió una alerta por una importante cantidad de casos de **enfermedad respiratoria severa en personas jóvenes**, asociada al uso de cigarrillos electrónicos.

De hecho, la OMS, define estos dispositivos como: "Sistemas que calientan un líquido para crear **aerosoles que son inhalados** por el usuario. Los llamados **líquidos electrónicos pueden o no contener nicotina** (pero no **tabaco**), aunque también suelen contener aditivos, sabores y **productos químicos que pueden ser tóxicos** para la salud de las personas". Por lo que escudarse en que el cigarrillo electrónico no contiene nicotina y por eso es saludable no sería lo más correcto. Y advierten: "Tanto los productos de **tabaco** como los SEAN (sistemas electrónicos de administración de nicotina) plantean riesgos para la salud. El enfoque más seguro es **no consumir ni usar ninguno de ellos**".

## Cigarrillo electrónico, ¿alternativa sana para dejar de fumar?

Tal como destaca la Unión Internacional contra la Tuberculosis y Enfermedades Respiratorias, los **pulmones no están preparados** para recibir humo, ni vapor. Además, no solo podría ocasionar **enfermedades respiratorias y cáncer de pulmón**, también podría generar hasta 14 tipos diferentes de cánceres agresivos, entre los que destacan estómago, laringe y faringe", advierten desde la clínica Oncosalud.

## ¿Cuánto tiempo se tarda en recuperar la capacidad pulmonar?

Que dejar de fumar tiene múltiples beneficios es innegable. El cuerpo empieza a recuperarse casi al momento de dejar el **tabaco**. Desde las 2 semanas posteriores y hasta los 3 meses después de dejar de fumar, "la circulación mejora y la función pulmonar aumenta", sostienen desde la American Cancer Society.

Los cigarrillos electrónicos solo podrán comprarse en estancos en un plazo de 5 años

El vapor de los cigarrillos electrónicos no está hecho de agua. El vapor contiene sustancias químicas nocivas y partículas muy finas que se inhalan hacia el interior de los pulmones. El cuerpo tarda unos 3-4 días en **eliminar completamente la nicotina** o sus derivados, pero hay otros componentes presentes en el cigarro electrónico: saborizantes (como el diacetilo), que es una sustancia química vinculada a una enfermedad grave de los pulmones y otras sustancias químicas que causan cáncer, y que **pueden tardar en desaparecer**. Estos químicos aumentan el riesgo de que las personas desarrollen **enfisema**, una condición en la cual los **sacos de aire** de los pulmones se dañan y causan **falta de aire** y reduce la capacidad de las células inmunes residentes para responder a la infección, lo que se reduce considerablemente al interrumpir dicha actividad. Además, pueden potenciar problemas pulmonares en pacientes con EPOC de forma irreversible.

En la web oficial de la Organización Mundial de la Salud, explican todos los efectos de los cigarrillos electrónicos sobre la salud, las ventajas de dejar de usarlos, así como los trucos para dejar de vapear.

## Referencias

Scott A , Lugg ST , Aldridge K , et al. *Efectos proinflamatorios del condensado de vapor de cigarrillo electrónico en los macrófagos alveolares humanos* . *Tórax* 2018; 73: 1161-1169.

<http://dx.doi.org/10.1136/thoraxjnl-2018-211663>

Sergio Bello S. *Daño pulmonar asociado al uso de cigarrillos electrónicos-vapeadores*. Scielo, 2020

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-73482020000200115>

Apúntate a nuestra newsletter y recibe en tu correo los contenidos más interesantes para cuidar tu salud y sentirte bien. Hablamos de avances en medicina, consejos de expertos, tratamientos, nutrición y mucho más.