

¿Sirven los cigarrillos electrónicos para dejar de fumar? Esto es lo que dice la OCU

- Según un informe de la OMS, el vapeo supera al **tabaco** en los jóvenes, un 32% frente a un 15% lo ha probado



¿Sirven los cigarrillos electrónicos para dejar de fumar? Esto es lo que dice la OCU

OCU organización de consumidores y usuarios cigarrillos electrónicos Tabaco Fumar

<https://www.noticiasdenavarra.com/salud/2024/09/24/sirven-cigarrillos-electronicos-para-dejar-de-fumar-esto-es...>

Maidier López

Martes, 24 septiembre 2024

Según datos publicados por el VI estudio de salud y estilo de vida de AEGON, el **número de fumadores** en España se ha duplicado en tan solo un año, pasando **de un 23,2% en 2022 a un 41% en 2023**.

Pese al incremento de las cifras, cada vez son más quienes se animan a dar el paso de **dejar de fumar** para mejorar su salud. Pero hacerlo no es tarea sencilla.

Si bien hay quienes optan por dar carpetazo al **tabaco** de una manera radical, lo cierto es que hay muchas personas que necesitan ayuda para hacerlo. Hay desde **tratamientos farmacológicos** como la terapia de reemplazo de nicotina o TRN (parches o chicles de nicotina), vareniclina y citisiniclina o citisina, a terapia psicológica. Otros optan por intentar abandonar el hábito recurriendo a la alternativa del **vapeo con cigarrillos electrónicos**, con o sin nicotina.

Los cigarrillos electrónicos se han vuelto muy populares y los utilizan tanto los adolescentes como los adultos. Según explican desde el Ministerio de Sanidad, pueden tener el aspecto de los cigarrillos de **tabaco** tradicionales, de un cigarrillo, de una pipa o hasta de artículos de uso diario como bolígrafos o memorias USB portátiles. También hay otros dispositivos que pueden tener un aspecto distinto, como los que vienen con un tanque recargable. Independientemente del diseño y el aspecto, estos dispositivos por lo general **funcionan de forma similar** y están compuestos por piezas similares. En la

actualidad hay **más de 460 marcas diferentes de cigarrillos electrónicos** en el mercado. Pero, ¿sirven para dejar de fumar?

¿Sirven los cigarros electrónicos para dejar de fumar?

La red internacional independiente de investigadores, profesionales, pacientes, cuidadores y personas interesadas por la salud, Cochrane, llevó a cabo una revisión que publicó el pasado mes de enero. Según explican desde la Organización de Consumidores y Usuarios 47 eran ensayos clínicos que medían la eficacia de los **cigarrillos electrónicos con nicotina (CEn)** para conseguir dejar de fumar durante al menos 6 meses y los efectos adversos que producían a corto plazo, es decir, a no más de un año.

Algunos ensayos clínicos comparaban la eficacia de los **cigarrillos electrónicos con nicotina (CEn)** con la de la **terapia de reemplazo de nicotina (TRN)** . Otros comparaban la eficacia de los CEn frente a **cigarrillos electrónicos sin nicotina** . Por último, otros comparan los CEn y la eficacia de la **terapia de apoyo conductual** o de no tener ningún tipo de apoyo.

Los cigarrillos electrónicos con nicotinas más eficaces que otras alternativas

Los resultados del ensayo mostraban que **los cigarrillos electrónicos con nicotina** comparados con las otras alternativas eran **más eficaces a la hora de conseguir que la gente dejara de fumar** (al menos durante 6 meses).

Según el estudio, con los cigarrillos electrónicos con nicotina **entre 8 y 10 personas por cada 100** conseguían abandonar el hábito de fumar. Con los **cigarrillos electrónicos sin nicotina** lo conseguían **7 de cada 100** . Con la **terapia de reemplazo de nicotina (TRN)** esta cifra ascendía a **6 de cada 100** . Con apoyo conductual o no apoyo lo lograban 4 de cada 100.

Además, según señalaba, los **efectos adversos** eran iguales entre quienes usaron cigarros electrónicos con nicotina o sin ella y similares entre quienes usaron los cigarrillos con nicotina y otras TRN.

Con todo ello en cuenta, los autores de la revisión concluían que los cigarrillos electrónicos con nicotina consiguen que más gente deje de fumar y que probablemente, a corto plazo, provoquen el mismo o similar número de efectos adversos que otras opciones.

Los cigarrillos electrónicos no son inocuos

No obstante, recordamos que **los cigarrillos electrónicos, aunque ayuden a dejar de fumar y se consideren menos tóxicos que el tabaco, no son productos inocuos.**

Los líquidos de estos vapeadores además de poder llevar o no nicotina, contienen propilenglicol, glicerol, aromas de origen alimentario y partículas metálicas resultado del proceso de calentamiento del cigarrillo.

Es importante tener presente que los pulmones no tienen forma de eliminar las sustancias tóxicas que le llegan y hoy en día **se desconoce el efecto que a largo plazo estos compuestos químicos**

pueden tener sobre el sistema respiratorio y la salud en general, aunque muchos de ellos se sabe que son dañinos a nivel celular.

Es por eso que desde la OCU recomienda recurrir al al vapeo con cigarrillos electrónicos **solo quienes lo usen para dejar de fumar** , como mal menor, y con cuidado de no "engancharse". Recomienda que eviten estos dispositivos los usuarios que no lo contemplen como un medio para dejar de fumar. Es mejor que no se inicien en el vapeo.