

WWW.FARODEVIGO.ES

## 5 curiosidades sobre el tabaco calentado y los cigarrillos electrónicos

- El sector del tabaco ha evolucionado gracias a la ciencia y la tecnología y han aparecido nuevos productos como una alternativa al tabaco convencional, pero ¿son realmente una alternativa de potencial menor riesgo?



<https://www.farodevigo.es/ideas/BAT-5-curiosidades/index.html>

BeContent

Martes, 31 enero 2023

Contenido ofrecido por:

Que fumar es malo para la salud y la prioridad es dejar de fumar o no empezar a consumir tabaco es una realidad. Según la Encuesta Europea de Salud en España realizada en el año 2020, el 16,4% de las mujeres y el 23,3% de los hombres fuman a diario.

Las nuevas tendencias y hábitos de consumo han conseguido que la industria del tabaco haya demostrado, una vez más, su capacidad de adaptación ante las cada vez más extendidas nuevas categorías y alternativas de potencial menor riesgo. El sector del tabaco ha evolucionado y los consumidores tienen la libertad de buscar nuevas experiencias. En este sentido, es necesario resolver las posibles dudas que los lectores puedan tener sobre estas alternativas y su impacto en la salud, así como informar sobre el papel de la nicotina en este ámbito.

Y es que, tanto los expertos que participaron en el último E-Cigarette Summit celebrado en Londres, como expertos del Grupo Cochrane, repasaron los resultados de su informe sobre cigarrillos electrónicos. En ellos se evidenciaba cómo estos dispositivos con nicotina aumentan las tasas de abandono del tabaquismo en comparación con otros métodos.

De igual manera, expertos del Comité de Toxicidad del Imperial College de Londres, destacan la utilidad de estas alternativas.

## Resolviendo dudas

- **¿Cuál es la diferencia entre tabaco calentado y cigarrillos electrónicos?**

Lo primero que hay que conocer son las diferencias que existen entre el cigarrillo electrónico y el tabaco calentado. El primero de ellos, conocido también como producto de vapeo, no produce humo ni cenizas. En lugar de quemar tabaco, los cigarrillos electrónicos calientan un líquido que suele ser una mezcla de propilenglicol (PG), glicerina vegetal (VG), nicotina, saborizantes y, en algunas ocasiones, agua, aunque también existen los líquidos sin nicotina.

Por su parte, los productos de tabaco calentado funcionan calentando el tabaco a una temperatura lo suficientemente alta como para liberar el vapor pero sin llegar a quemarlo.

- **No queman, solo calientan**

Los tóxicos del humo que se producen en la combustión del tabaco liberan más de 7.000 sustancias químicas y son el principal causante del daño en la salud. Es por ello que los nuevos dispositivos no queman, sino que calientan. En el caso de los cigarrillos electrónicos, estos utilizan un líquido con o sin nicotina y, en el caso de los productos de tabaco calentado, utilizan una unidad de tabaco. Esto da lugar a una reducción de tóxicos en comparación con los cigarrillos tradicionales.

- **Desmontando el mito de la nicotina**

Los tóxicos que se generan en el humo del tabaco son el verdadero problema. La nicotina, aunque genera adicción en aquellos que la consumen<sup>2</sup>, conlleva un menor riesgo. Aun así, el grupo Cochrane<sup>3</sup> ha encontrado evidencias de que es más probable que los fumadores dejen de fumar con el uso de los cigarrillos electrónicos con nicotina en comparación con el uso del tratamiento de reemplazo de nicotina tradicional.

- **Se generan menos sustancias dañinas**

El informe realizado por el Public Health of England afirma que este tipo de dispositivos son entre un 90% y 95%<sup>4</sup> menos perjudiciales para la salud que el tabaco convencional. Asimismo, la Oficina Regional de la OMS en Europa, reconoció a través del informe de Armando Peruga<sup>6</sup>, médico especializado en control del tabaquismo, que los fumadores que cambian a ese sistema pueden conseguir reducir los daños para su salud debido a que se reduce la exposición del usuario a muchos tóxicos y sustancias nocivas presentes en el humo de los cigarrillos convencionales.

- **Adiós a los malos olores y fácil de transportar**

Tanto los cigarrillos electrónicos como el tabaco calentado, además de ser una alternativa de potencial menor riesgo<sup>5</sup> para los fumadores, también suponen una opción más higiénica que los cigarrillos tradicionales gracias a que su olor es reducido y no producen ceniza. Asimismo, su tamaño hace que sea fácil de llevar a cualquier sitio.

1 OMS: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/ecac-12-ways/tobacco/199-nicotine-cause-cancer>

2 "UK Ministry of Health": <https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-and-heated-tobacco-products-evidence-review>

3 Grupo Cochrane: [https://www.cochrane.org/es/CD010216/TOBACCO\\_los-cigarrillos-electronicos-pueden-ayudar-las-personas-dejar-de-fumar-y-tienen-algun-efecto-no](https://www.cochrane.org/es/CD010216/TOBACCO_los-cigarrillos-electronicos-pueden-ayudar-las-personas-dejar-de-fumar-y-tienen-algun-efecto-no)

4 Según los informes de Public Health England, "E-cigarettes: an evidence update" y FDA

5 Basado en el peso de la evidencia y asumiendo un cambio completo de fumar cigarrillos. Estos productos no están exentos de riesgos y son adictivos.

6 Informe Electronic nicotine and non-nicotine delivery systems.