

## Los peligros de vapear

- Fumar es malo para la salud, es algo que es conocido ya por todos pero vapear, ese «medio alternativo» que se ofreció contra el **tabaco**, tampoco es que...



josé manuel garcía bautista

<https://elcorreoweb.es/salud/los-peligros-de-vapear-NE8116924>

Miércoles, 12 octubre 2022

### RENOVABLES

**Se ha puesto de moda el vapear y son muchos, adultos y jóvenes - muy jóvenes- los que vapean diariamente dejándose llevar por los «sabores» que ofrece el mercado. Cuidado con todo esto pues conlleva peligros insospechados.**

//

Fumar es malo para la salud, es algo que es conocido ya por todos pero vapear, ese «medio alternativo» que se ofreció contra el **tabaco**, tampoco es que sea la panacea y tiene peligros que, poco a poco, van saliendo a la luz. Los especialistas han indicado que 30 minutos de vapeo equivale a multiplicar por cuatro el riesgo de estrés oxidativo celular. ¿Esto que provoca? Pues provoca el envejecimiento de las células y el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares o el temido cáncer.

El estudio se ha publicado en JAMA Pediatrics y nos habla de cómo se tomó a un grupo de jóvenes entre 21 y 33 años, analizando la edad a la que comenzaron a vapear -con o sin permiso de los padres-. Del estudio salieron muchos conceptos equivocados que se tiene con respecto al vapeo como, por ejemplo, que es un 95% menos dañino que el fumar **tabaco**. Afirmar que es un 95% menos nocivo no está respaldado por ninguna evidencia científica. Lo que sí es una certeza es que el vapeo provoca un aumento de las posibilidades de sufrir enfermedades pulmonares inflamatorias,

aumentas la secreción de mocos (como ocurre con los fumadores) y originar casos de bronquitis o acumulación de grasa en el hígado. Además han surgido, en los análisis, sustancias aparejadas con el cáncer como el caso de los carbonilos, el acetaldehído y algunos metales pesados.

También se debe tener cuidado pues muchos líquidos contienen nicotina, no obstante no es lo único que provoca **adicción** al vapeo, sin o también los sabores, las sustancias que se emplean para hacer más agradable « la experiencia» y que son nocivas y cancerígenas.

Vapear no es inofensivo, se considera la puerta de entrada para los que serán nuevos fumadores centrándose en los más jóvenes -con el daño que ello puede provocarles. Los atractivos que se presentan son muchos, por colores, por sabores. Cada «bote» tiene entre 500 caladas o 1000 (dependiendo del tamaño) y el precio es relativamente económico -aunque tiene un comercio amplio aparejado en cuanto a sabores, resistencias, boquillas...-. Pero hay que tener cuidado, de hecho con los sabores con nicotina el doctor Carlos Rábade, neumólogo y coordinador del área de tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) indica: «A través de estos productos se puede administrar unas cantidades mayores de nicotina y, como consecuencia, crear **adicción**. No hay estudios que afirmen que los cigarrillos electrónicos tienen más tóxicos que los convencionales, pero que tengan menos cantidad no significa que provoquen menos daño. El humo del cigarrillo electrónico es aire contaminado de agentes como el propilenglicol, la glicerina y agentes irritantes y carcinógenos. Todos ellos son productos nocivos para la salud respiratoria». Igualmente, con respecto a la nicotina, Andrés Zamorano, presidente del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), recuerda que «tiene efectos negativos sobre la salud cardiovascular y es un carcinogénico en sí mismo».

El propilenglicol y la glicerina producen irritación en las vías respiratorias e infecciones, además cuando se calientan, por la acción de la batería y resistencia, generan compuestos cancerígenos como el formaldehído, acetaldehído y acroleína. Zamorano explica sobre todo ello: El mal llamado vapor de estos cigarrillos –en realidad es un aerosol– es tóxico y cancerígeno: además de nicotina, contienen metales pesados asociados a la aparición de tumores y partículas finas PM2.5, que llegan al final del pulmón. Nos quieren vender que tirarse de un tercer piso es mejor que tirarse de un décimo». También provocan un perjuicio a las personas que están cerca del fumador o el vapear, el llamado «vapeador pasivo».

Las estadísticas son abrumadoras, en España el 48,4% de los estudiantes de entre 14 y 18 años los habían utilizado en alguna ocasión. Los pods llamas la atención, los sabores y la moda hacen el resto y no se debe olvidar lo nocivo que es todo ello. «El **tabaco** mata al 50% de sus consumidores: es la única sustancia que siguiendo las indicaciones del fabricante causa tanta mortalidad. Para seguir el negocio tienen que buscar nichos de mercado en gente joven. Desde luego, estos productos no van dirigidos a ancianos» indica Zamorano. «El simple hecho de utilizar estos productos normaliza la conducta de fumar y ponen en riesgo la salud pública de jóvenes y adolescentes» apostilla Rábade.

No impiden dejar de fumar

«Estos productos impiden que una persona que quiere dejar de fumar acceda a los sistemas realmente eficientes: la ayuda de un sanitario y el tratamiento farmacológico. El 80% de las personas

que quieren dejar de fumar con cigarrillos electrónicos terminan siendo fumadores duales» explica Rábade. Es decir: fuman cigarrillos normales pero también el vapor.

### Peligros para los jóvenes

Con todo lo que se ha indicado también nos enfrenamos a los riesgos de los menores al vapear - sobre todo productos con nicotina- y que son «hacer lento el desarrollo cerebral en los adolescentes, y afectar a la memoria, la concentración, el aprendizaje, el auto-control, la atención y el estado de ánimo» así como «aumentar el riesgo de sufrir otros tipos de **adicciones** en la vida adulta».

En TeensHealth se publicaban las razones por las que se debe dejar de vapear, aparte de por sentido común se exponían las siguientes:

Efectos desconocidos sobre la salud: aún no se conocen muchas de las consecuencias a largo plazo del vapeo. Estudios recientes informan sobre graves daños pulmonares, e incluso la muerte, en las personas que vapean.

**Adicción:** la **adicción** en un cerebro en proceso de crecimiento puede establecer vías neuronales para **adicciones** ulteriores a otras sustancias de cara al futuro.

Riesgos cerebrales: la nicotina afecta a tu desarrollo cerebral. Esto puede hacer que te resulte más difícil aprender y concentrarte. Algunos de estos cambios cerebrales son permanentes y pueden afectar al estado de ánimo y al control de los impulsos cuando seas adulto.

Uso de otros productos relacionados con el **tabaco:** los estudios demuestran que vapear hace que sea más probable que una persona pruebe otros productos relacionados con el **tabaco**, como los cigarrillos ordinarios, los cigarros, las pipas, y el **tabaco** sin humo.

Toxinas (venenos): 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 y luego se exhalan al medio ambiente.

Deporte: tú quieres dar lo mejor de ti mismo, pero vapear te puede llevar a tener inflamación pulmonar.

Dinero: ¡vapear es caro! El precio de los cartuchos se acumula a lo largo del tiempo. En lugar de gastártelo vapeando, te puedes gastar todo ese dinero en otras cosas que necesitas o con las que disfrutas.

Ir en contra de la publicidad de las compañías tabacaleras: muchos cigarrillos electrónicos están fabricados por las mismas compañías que venden cigarrillos ordinarios. Su publicidad está pensada para la gente joven, que aprecia los sabores nuevos, mostrando a personas jóvenes y de aspecto saludable. Están tratando de convertirte en un nuevo cliente de por vida.

Sabiendo que dejar de vapear también puede provocar el efecto de «síndrome de abstinencia», igual que el que sufre el fumador, creando ansiedad y un estado de ánimo alterado.

El doctor Thomas Eissenberg, de la Universidad de Virginia, explicaba que: «Los pulmones no están diseñados para lidiar con el desafío constante de la falta de aire que las personas les están provocando — a veces hasta 200 inhalaciones al día — día tras día, semana tras semana, año tras año. Está inhalando propilenglicol, glicerina vegetal, saborizantes que se hicieron para comer pero no para inhalar, y nicotina. Todos esos se calientan en un pequeño reactor, que es un cigarrillo electrónico. Cuando se calientan, esos componentes pueden convertirse en otros químicos potencialmente peligrosos». Hay sustancias químicas muy peligrosas como el acetato de vitamina E, un agente espesante que se usa como aditivo en los productos de veapdres que tienen THC y que provoca lesiones pulmonares, se desaconseja su uso.

Son los riesgos que tiene el vapeo ese «entretenimiento» inofensivo que se esgrime hoy por «no» tener nicotina o no enganchar por usarlo que, como hemos visto no es cierto y también puede provocar serios problemas de salud.

Deberían de organizarse campañas de orientación sobre el vaper conjunto al **tabaco**, sólo el conocimiento y la concienciación puede hacer comprender de los riesgos que se corren siguiendo «la corriente» a esta «moda».