

## Estas son las alternativas al tabaco para dejar de fumar según los expertos - La Provincia

- Los productos alternativos al cigarro tradicional, como el cigarrillo electrónico o los dispositivos que calientan el tabaco a temperaturas muy inferiores a las que alcanzan los cigarros convencionales, reducen el daño en el fumador y, en consecuencia, deben tenerse en cuenta en la planificación y las estrategias...



Un instante del foro con los doctores Xavier Pintó y José Antonio Trujillo.

Tabaco doctor Cigarrillo electrónico Tabaquismo

<https://www.laprovincia.es/salud/2022/09/22/alternativas-cigarro-tabaco-dv-60340767.html>



La Provincia

Jueves, 22 septiembre 2022

Los doctores **José Antonio Trujillo Ruiz**, experto en Salud Pública y Gestión Sanitaria, y **Xavier Pintó Salas**, especialista de Medicina Interna, **explican las razones por las que es necesario considerar el uso del cigarrillo electrónico y los dispositivos que calientan el tabaco en una estrategia global de reducción del daño por el tabaquismo**.

Los productos alternativos al cigarro tradicional, como el cigarrillo electrónico o los dispositivos que calientan el tabaco a temperaturas muy inferiores a las que alcanzan los cigarros convencionales, reducen el daño en el fumador y, en consecuencia, deben tenerse en cuenta en la planificación y las estrategias sanitarias para la lucha contra el tabaquismo. Así lo corrobora la evidencia científica, tal como han explicado los expertos José Antonio Trujillo Ruiz y Xavier Pintó Salas en un foro organizado por Philip Morris en colaboración con LA PROVINCIA y EL DÍA.

Trujillo Ruiz –experto en Salud Pública y Gestión Sanitaria del Hospital Quirón Salud de Málaga y vicepresidente del Colegio de Médicos de la provincia malacitana– y Pintó Salas –doctor de Medicina Interna en el Hospital Universitario Bellvitge de Barcelona y profesor de Medicina de la Universidad de Barcelona– dejaron claras varias premisas que deben tenerse en cuenta en el debate

sobre el tabaquismo y cómo combatirlo. La primera es que el tabaquismo es una lacra social persistente; y la segunda, que precisamente por ello, por lo difícil que resulta vencer el tabaquismo en un importante sector de los fumadores –esos a quienes les es imposible dejar el cigarro tradicional aun cuando su salud está ya en situación de riesgo–, hay que usar todas las herramientas disponibles para minimizar el daño. Y entre esas herramientas están los productos sin combustión y sin humo, como el cigarrillo electrónico y los dispositivos que calientan el **tabaco**. «Deben tenerse en cuenta en las estrategias de reducción del daño en los fumadores recalcitrantes», explicó el doctor Pintó. «Sanidad debe considerar el uso de estos productos alternativos; el tabaquismo sigue muy presente en la sociedad y hay que poner todos los instrumentos posibles para combatir sus consecuencias en personas incapaces de dejar de fumar», ahondó por su parte Trujillo, también doctor en Medicina por la Universidad de Málaga.

Ambos expertos hicieron hincapié en que la mejor medida para evitar el daño asociado al cigarro convencional es la misma que siempre ha existido: «No fumar». Y ambos subrayaron también que en ningún caso se trata de recomendar el uso del cigarrillo electrónico o de los dispositivos que calientan el **tabaco**. Sin embargo, la realidad del tabaquismo es muy compleja, de entrada porque lo que parece sencillo –dejar de fumar– en realidad no lo es y también porque no es lo mismo afrontar el caso de una persona joven con pocos años fumando que el de una persona que lleva décadas enganchado al cigarro convencional y a la que este ya le está pasando factura. De ello dan fe los dos especialistas en la materia, que durante el foro expusieron la frustración a la que como médicos se han enfrentado en muchas ocasiones ante los casos de esos fumadores «recalcitrantes», insistió Pintó, que no responden a una terapia convencional. Es especialmente en ellos donde la sustitución del cigarro tradicional por el uso de productos alternativos como el cigarrillo electrónico o los dispositivos que calientan el **tabaco** tiene, detallaron, una importancia capital para reducir el daño. ¿Por qué? Porque la principal causa de las enfermedades asociadas al tabaquismo no es la nicotina, por más que siga siendo una idea muy extendida entre la sociedad, sino el proceso de combustión y las sustancias tóxicas que este produce. «No es la nicotina la causante, por ejemplo, del infarto de miocardio», asevera Pintó Salas.

El cigarro convencional prende a temperaturas por encima de los 800 grados, con lo que el humo lleva consigo «miles de sustancias para el fumador, de las que alrededor de un centenar son tóxicas», remarca el doctor Trujillo. Es aquí, en el proceso de combustión que se produce cuando el fumador enciende el cigarro tradicional, donde está el origen y la causa de las enfermedades asociadas al tabaquismo: infarto, angina, cáncer... Y es este proceso de combustión el que no se da en el caso de los cigarrillos electrónicos y de los dispositivos que calientan el **tabaco**. Estas alternativas sí tienen nicotina, precisan los doctores, y es verdad que la nicotina es adictiva y, por tanto, una de las principales razones de que al fumador le cueste tanto dejar el hábito, pero es igualmente cierto, insisten, que «no es la principal causante de las enfermedades citadas». En consecuencia, y siempre en un contexto de reducción del daño, los dispositivos alternativos al cigarro convencional, en tanto en cuanto no dan lugar a un proceso de combustión y, por tanto, no liberan «tantísimas sustancias tóxicas», enfatiza Trujillo, se presentan como una herramienta clave para tratar a los fumadores «recalcitrantes».

En el caso del cigarrillo electrónico, y como su propio nombre indica, se emplea un dispositivo eléctrico que calienta un líquido con sustancias –entre ellas la nicotina–, saborizantes y aditivos. En

el caso de los dispositivos que calientan el **tabaco**, generan temperaturas que no llegan a los 350 grados, es decir, temperaturas que están muy por debajo de los alrededor de 800 grados que se alcanzan en el proceso de combustión del cigarro convencional. Resulta así que el aerosol que liberan estos dispositivos «contiene muchas menos sustancias tóxicas» que el cigarro tradicional, explica el experto en Salud Pública y Gestión Sanitaria del Hospital Quirón Salud de Málaga. En definitiva, ni en el cigarrillo electrónico ni en los dispositivos que calientan el **tabaco** –entre otras novedades que se han ido introduciendo en el mercado como alternativas menos dañinas que el clásico cigarro– se produce combustión. Y sin combustión se minimizan las sustancias causantes de las enfermedades asociadas al tabaquismo. Por lo tanto, el fumador incapaz de dejar el hábito pese a haberse sometido a estrategias médicas para intentarlo encuentra ahora una posibilidad –«siempre con el debido asesoramiento médico», insisten tanto el doctor Trujillo como el doctor Pintó– de mejorar su calidad de vida y de reducir el daño del tabaquismo. «Son oportunidades que no podemos dejar pasar para atender y mejorar la calidad de vida de estos pacientes», señala Trujillo Ruiz.

Al contener nicotina –en este punto el doctor Pintó remarca por segunda vez que la nicotina es adictiva pero no es el principal riesgo para el fumador «recalcitrante»–, la persona que está en atención médica para dejar el cigarro convencional no sufre los síntomas de la dependencia al dejarlo y sustituirlo por un dispositivo que caliente el **tabaco**, por ejemplo. Y ello sin tener en cuenta que el fumador mantiene los hábitos sociales y personales asociados al consumo del cigarro convencional, lo que también repercute en que le sea más fácil la transición hacia los dispositivos alternativos. En última instancia, «de lo que se trata es de reducir el daño», subraya Trujillo, quien también es fundador de la Cultura de Branding Médico Fresh Health.

Todo lo anterior explica por qué ambos expertos defienden la necesidad de que las autoridades sanitarias nacional y regionales interioricen la importancia de introducir los productos alternativos al cigarro tradicional en las estrategias médicas para la reducción del daño. En este sentido, tanto Trujillo como Pintó sacaron a colación varias de las investigaciones científicas que evidencian que el cigarrillo electrónico y los dispositivos calentadores del **tabaco** efectivamente reducen el daño y, por tanto, el riesgo de enfermedades como el infarto en los fumadores. Es más, uno y otro pusieron énfasis en los bajos porcentajes de éxito que en muchas ocasiones tienen las estrategias frente al tabaquismo. No obstante, apuntó el doctor de Medicina Interna del Hospital Bellvitge de Barcelona – a quien el Colegio de Médicos de Barcelona le concedió en 2016 el Premio a la Excelencia Profesional– la introducción de las alternativas al cigarro convencional puede llegar incluso a «duplicar» el porcentaje de casos de éxito en la lucha contra el tabaquismo crónico.

Lo anterior es la razón de que las autoridades sanitarias de distintos países hayan dado pasos, en mayor o menor medida, hacia el reconocimiento de estos productos como herramientas en la estrategia para la reducción del daño en los fumadores. El doctor José Antonio Trujillo Ruiz hizo así un llamamiento a no dejar de lado el cigarrillo electrónico y los dispositivos que calientan el **tabaco** entre las posibles herramientas para abordar casos de personas fumadoras incapaces de salir del círculo vicioso del cigarrillo convencional.

## Estudios

El doctor Trujillo se refirió durante la celebración del foro organizado por Philip Morris al estudio publicado en 2019 en la prestigiosa revista científica The Lancet, donde más de 70 expertos independientes abogan, en una suerte de manifiesto, por la conveniencia de implementar una tercera vía para abordar el tabaquismo. De hecho, estos 72 expertos en la materia dirigen en esa publicación una carta pública a la Organización Mundial de la Salud donde le reclaman «incluir la reducción del daño del tabaquismo en su estrategia para hacer frente a las enfermedades relacionadas con fumar». La razón la explican estos especialistas en la propia publicación: «Sin embargo, el informe de la OMS sobre la epidemia mundial de [tabaco](#) de 2019 continúa subestimando el potencial de bajo riesgo de las alternativas al cigarrillo».

Al hilo de lo anterior, Trujillo recordó que en Estados Unidos, por ejemplo, la FDA –la agencia norteamericana del medicamento– anunció a mediados de julio de 2017 una nueva normativa sobre el uso del [tabaco](#) y la nicotina. En esta nueva normativa, los expertos de la FDA admiten –a diferencia de lo que sigue ocurriendo en la mayoría de los Estados europeos– que los productos alternativos como el cigarrillo electrónico o los dispositivos que calientan el [tabaco](#) sin proceso de combustión pueden tener un importante papel en la mejora de la calidad de vida de los fumadores y, en definitiva, en la mejora de la salud pública. De hecho, uno de los pilares de esta nueva regulación de la FDA es precisamente la promoción de los productos con nicotina pero efectivamente menos nocivos y, por supuesto, previamente analizados por la FDA para ser incluidos en la categoría como Producto del [Tabaco](#) de Riesgo Modificado. Es, en el [fondo](#), lo mismo que tanto Trujillo como Pintó reclaman en el caso de España: que se tenga en cuenta el menor riesgo de estos productos alternativos en una estrategia médica global de reducción del daño.

Ambos doctores insistieron en que todo producto del [tabaco](#) es perjudicial, pero entre ellos los hay que contribuyen a reducir el riesgo en los fumadores que los adoptan en lugar del cigarro clásico o convencional.