

El efecto de fumar cachimba en tu cuerpo: ¿es más o menos perjudicial que el **tabaco** convencional?

- El falso rumor extendido de que fumar cachimba no causa efectos nocivos para la salud respalda equívocamente esta moda cada vez más popular entre los jóvenes.



Dejar de fumar provoca beneficios inmediatos en nuestra salud

Tabaco **Sanidad** **Salud** **Nicotina** **Health & Medical**

<https://www.20minutos.es/salud/medicina/efecto-fumar-cachimba-cuerpo-perjudicial-diferencias-tabaco-conve...>

Patricia Espín

Miércoles, 06 marzo 2024

España es uno de los países con la tasa más alta en lo que al consumo de **cachimba** se refiere, sobre todo entre la población joven. La edad a la que se empiezan a adquirir estos malos hábitos es cada vez más temprana. Los adolescentes se sienten atraídos por los aromas y sabores que caracterizan a la cachimba, también conocida popularmente como *shisa* o *pipa de agua*. Además, esta tendencia se ve “respaldada” por la falsa creencia de que no perjudica a la salud.

Según datos recientes ofrecidos por el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT) confirman que el 20% de los españoles encuestados, con **edades comprendidas entre los 18 y 25 años**, fuman cachimba todos los días, y un 35% lo hace de manera semanal.

El peligro de fumar cachimba

El **monóxido de carbono**, los **metales pesados**, los **hidrocarburos aromáticos policíclicos**, son algunas de las sustancias que se producen mediante la combustión del carbón en la cachimba.

Este tipo de elementos son altamente perjudiciales para la salud, y se relacionan con el cáncer, además de con distintas enfermedades pulmonares y cardíacas.

Habitualmente, para fumar cachimba se mezcla **tabaco** y otras sustancias, por lo que esta práctica también conlleva riesgos asociados consumo al **tabaco**.

Fumar **tabaco** en cachimba puede provocar diversos efectos fisiológicos, como el aumento frecuencia cardiaca, la deficiencia pulmonar, o envenenamientos agudos por el monóxido de carbono, entre otros. Por otro lado, su uso se ha relacionado con cáncer de boca, esófago, estómago, vejiga, accidentes cerebrovasculares, reflujo gastroesofágico e infertilidad masculina.

¿Es mayor la toxicidad de la cachimba o la de los cigarrillos?

Un estudio elaborado por el Instituto Nacional de Salud de California (EEUU) y publicado en la revista **Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention**, investigó a que nivel estaban expuestos a la nicotina y otros compuestos los fumadores de cachimba, para ello utilizaron biomarcadores presentes en la orina de los fumadores.

Los resultados indicaron que al fumar cachimba se ingiere una cantidad elevada de sustancias tóxicas altamente perjudiciales para la salud, similares a las obtenidas con el consumo de cigarrillos tradicionales.

Por tanto, fumar cachimba o **tabaco**, es igualmente nocivo para nuestro organismo.

La concentración de nicotina por gramo, es similar en la cachimba y el **tabaco**. Los dos hábitos insalubres pueden llegar a causar cáncer, EPOC y infecciones.

los especialistas advierten que fumar cachimba es peligroso, no solo por los efectos de los tóxicos propios de mezclar sustancias, sino también por la combustión.

Componentes tóxicos

En contra de las falsas creencias, la mayoría de las sustancias de las cachimbas no son solubles en agua, por lo que llegan al aparato respiratorio a través del humo aspirado.

Existe un estudio realizado por **Ronald Crystal**, director de la **Weill Cornell Medicine** en Nueva York (EEUU), y publicado en la revista **American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine**, que compara la cantidad de sustancias tóxicas ingeridas en una sesión de cachimba con las ingeridas fumando un cigarrillo tradicional.

Los resultados concluyeron que los niveles de tóxicos consumidos en una sesión de cachimba eran mayores en las siguientes medidas:

Esta mayor concentración de sustancias hace que fumar cachimba sea igual, o incluso más adictivo, que fumar **tabaco**.

Referencias

Comité Nacional para la Prevención del tabaquismo

<https://cnpt.es/info/resultados-busqueda?q=CACHIMBA>

Cancer, Epidemiology, Biomarkers y Prevention (2014)

<https://aacrjournals.org/cebp/article/23/6/1055/70299/Nicotine-and-Carcinogen-Exposure-after-Water-Pipe>

*Declaración EndGame del **tabaco** España*

<https://cnpt.es/assets/docs/DECLARACION-END-GAME-DEL-TABACO-EN-ESPANA-2030.pdf>

American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine

<https://www.atsjournals.org/doi/full/10.1164/rccm.201512-24700>

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.