

## Dispositivos de vapeo y cigarrillos electrónicos: ni ayudan a dejar de fumar, ni son menos peligrosos para nuestra...

- Te explicamos de dónde viene la idea de que son más «sanos» que el **tabaco** convencional y por qué no es cierto



<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/vida-saludable/2022/08/21/dispositivos-vapeo-cigarrillos-e...>

Cinthy Martínez

Lunes, 22 agosto 2022

Cinthy Martínez LA VOZ DE LA SALUD

## VIDA SALUDABLE

La Voz de la Salud

Te explicamos de dónde viene la idea de que son más «sanos» que el **tabaco** convencional y por qué no es cierto

22 ago 2022 . Actualizado a las 05:00 h. [Comentar](#) ·

Los **cigarrillos electrónicos** o vapeadores aparecieron como la «salvación» para todos aquellos que ansiaban dejar de fumar. El controvertido lema de «ser más sanos que el **tabaco** tradicional» los catapultó a la fama como una alternativa mucho más saludable, innovadora y hasta más apetecible al paladar por la posibilidad de añadirle sabores. Pero nada más lejos de la realidad.

«Son productos que no son inocuos», comienza alertando **Carlos Rábade**, neumólogo del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela (CHUS) y coordinador del área de tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). «Tienen agentes tóxicos que producen irritación e inflamación en la vía aérea y no dejan de ser sustancias carcinógenas. Es decir, aumentan el riesgo de procesos tumorales», amplía.

Estos dispositivos consisten en un pequeño depósito o cartucho que contiene un líquido con o sin **nicotina**, propilenglicol, glicerina, saborizantes y otros compuestos químicos que, mediante un sistema electrónico de batería —que suele ser recargable— y un atomizador, vaporiza la mezcla. Su consumo simula al de los cigarrillos tradicionales, ya que se utiliza inhalando el aerosol producido y emitiendo parte de este aerosol al ambiente.

También es popular denominarlos como «vapeadores» haciendo referencia al aerosol emitido que contiene sustancias tóxicas. Este suele ser de color blanquecino debido a la glicerina del producto. Es un término que, en opinión del Ministerio de Sanidad, surge como una estrategia engañosa de marketing para rehuir del nombre «cigarrillo electrónico». Así, se intenta asociar el producto con la inocuidad del vapor de agua.

Además, el término **vapear** puede generar confusión con otro tipo de productos que se encuentran disponibles en el mercado con el nombre de «vaporizadores». Estos son utilizados con productos a base de hierbas para fumar, aceites, concentrados, ceras o hierbas psicoactivas como el [cannabis](#).

## ¿Por qué los cigarrillos electrónicos no son inocuos?

«Hay que tener en cuenta que un alto porcentaje de estos dispositivos tienen nicotina, un componente que produce [adicción](#) y que además, no solo tiene efectos en el sistema nervioso, también en el tubo digestivo, el aparato reproductor y en muchos otros órganos», explica el neumólogo.

Según apuntan en un informe del Ministerio de Sanidad, como son un producto de uso relativamente reciente, existe evidencia científica de sus efectos a corto plazo, pero poca sobre sus efectos a largo plazo.

Los líquidos que son utilizados en los cigarrillos electrónicos se componen principalmente de propilenglicol, glicerina y nicotina en cantidades variables. Los dos primeros compuestos, si bien se consideran inocuos al consumirse de manera oral por estar presentes en gran cantidad de productos alimenticios, su uso en combustión y posterior inhalación conlleva efectos negativos para la salud. Porque al inhalarse, producen irritación de las vías respiratorias con el posterior agravamiento de enfermedades del tracto respiratorio —de hecho, se ha relacionado el consumo de cigarrillos electrónicos con el agravamiento de enfermedades como EPOC, fibrosis quística o asma—.

Además, cuando el propilenglicol y glicerina son sometidos a combustión, generan pequeños compuestos orgánicos como el formaldehído, acetaldehído y acroleína. Todos son cancerígenos y mutagénicos. Por eso, **aunque el dispositivo no lleve nicotina**, la utilización de este tipo de líquidos conlleva efectos nocivos para la salud.

En el caso de que sí la contenga, los efectos son bien conocidos desde hace años al estudiar los productos de [tabaco](#) convencional. No obstante, sobre los cigarrillos electrónicos existe un informe donde se apunta al efecto carcinógeno de estos líquidos. Sus autores llegan a la conclusión de que la nicotina, al igual que ocurre con el [tabaco](#) convencional, puede provocar cáncer, así como una posible correlación con afecciones cardíacas como arritmias, anginas e infartos.

## Efectos para los fumadores pasivos

Los estudios más recientes apuntan a que también existe un riesgo de carcinogénesis en las personas que se ven expuestas a este tipo de sustancias. Aunque los autores de estos trabajos también señalan que el riesgo parece inferior al de las personas sometidas a humo ambiental del [tabaco](#) tradicional.

## Entonces, ¿de dónde viene la idea de que son «más saludables»?

Existe la idea de que son una mejor alternativa para aquellos grandes fumadores de [tabaco](#) convencional. Esta idea se basa en algunos trabajos, como este publicado en el 2013, donde se manifiesta que el riesgo para la salud de este tipo de productos es un 95 % inferior al de los cigarrillos tradicionales. Según apuntan en el informe del Ministerio de Sanidad español, el hecho de basarse en esta opinión llevó a países como Reino Unido a implementar dentro de su sistema de salud un programa de reducción de riesgo en el tabaquismo apoyado en estos cigarrillos electrónicos. Pero transcurridos algunos años desde su publicación, han surgido voces discrepantes dentro de la comunidad científica. Como por ejemplo, la de este artículo publicado en el 2020 donde los autores analizan cómo ha ido cambiando la perspectiva acerca de estos dispositivos a medida que se ha ido acumulando más evidencia.

Lois Balado

## Una regularización mucho más laxa que el [tabaco](#) tradicional

A pesar de esto, el propio Ministerio de Sanidad reconoce en su informe sobre este tipo de dispositivos que «están sometidos a una regulación más laxa que los productos de [tabaco](#), tanto a nivel de consumo y venta, como de su publicidad y promoción». Además, también apuntan a que «en los últimos años se ha dado un **rápido crecimiento en el mercado** de estos productos. Han sido adquiridos y desarrollados en varios casos por las grandes empresas tabacaleras, quienes están realizando potentes campañas de marketing».

Esta problemática es una de las cuestiones en las que más atención pone Rábade: «Desde la SEPAR demandamos y solicitamos al Ministerio una regulación necesaria de este tipo de dispositivos porque suponen una amenaza para el control del tabaquismo. Porque lo que hacen, por un lado, es que nuevas personas se introduzcan en el consumo de [tabaco](#) y por otro lado evitan o dificultan que los que ya fuman hagan un intento adecuado para dejar de fumar».

## Arma de doble filo

Como se mencionaba anteriormente, el patrón de consumo de este tipo de productos está conformado por fumadores, fumadores que desean dejarlo y exfumadores. «Hace que muchos que intentan abandonar el [tabaco](#) a través de estos dispositivos, no lo consigan. Solo lo hace el 20 % porque precisamente provocan el efecto contrario: **retienen a los fumadores en la nicotina**, manteniendo su consumo. Por lo tanto, también provoca que estas personas no hagan el intento de dejar el [tabaco](#) por otro tipo de sistemas que serían mucho más eficaces. Y cuando hablo de otro

tipo de sistemas hablo de otros que han demostrado una mayor evidencia, que sería el asesoramiento psicológico combinado con la medicación», considera el neumólogo.

«Por otro lado, estos dispositivos son también una **puerta de entrada para los adolescentes** », advierte. Según los datos de la encuesta sobre uso de [drogas](#) en Enseñanzas Secundarias en España (Estudes) del 2021, un 44,3 % de los jóvenes de 14 a 18 años ha consumido en algún momento de su vida un cigarrillo electrónico o dispositivo de «vapeo». Y aunque se trata de una reducción de cuatro puntos porcentuales respecto al 2019, los resultados siguen siendo preocupantes. Además, al margen del grupo de edad, los chicos manifiestan una mayor prevalencia de consumo que las chicas –algo que no es nuevo, ya que registra desde el inicio de la serie histórica–.

Estas nuevas formas de fumar en dispositivo electrónico con sabor a fruta o similares, parece ser la causa de una nueva enfermedad que se relaciona con su consumo. Se conoce como **EVALI** (*E-cigarettes and vaping product use-associated lung injury*, por sus siglas en inglés), y se relaciona con una sustancia del líquido que se inhala llamada acetato de vitamina E. En el 2019, un brote de esta enfermedad causó 68 muertes y 2.600 hospitalizados en Estados Unidos asociadas al daño pulmonar tras el uso del cigarrillo electrónico. No obstante, es un tema que aún se sigue investigando.

## ¿Y las cachimbas?

«Existe la creencia de que es más sana que el [tabaco](#) convencional cuando es totalmente lo contrario. La cachimba se ve que tiene una **mayor concentración de nicotina y de monóxido de carbono** , que son gases tóxicos que están en el [tabaco](#). A la vez que tienen unos niveles de alquitrán altos. Son productos tóxicos y son productos que se están empezando a introducir en los adolescentes en zonas de ocio. Dan esa sensación como de inocuidad cuando son todo lo contrario», asegura Rábade.

El neumólogo también menciona que «además se mezclan con otros líquidos como el [alcohol](#). Esto supone un riesgo y es muy dañino para el aparato respiratorio porque, además, al compartir este tipo de sistemas o boquillas también se aumenta el riesgo de infecciones tanto víricas como bacterianas».

Investigadores estadounidenses llegan a afirmar en un informe que la cantidad de [tabaco](#) que se utiliza en una sola sesión de fumar produce **cien veces más alquitrán** , cuatro veces más nicotina, once veces más CO2 y de dos a cinco veces más hidrocarburos aromáticos policíclicos que un solo cigarrillo.

«Estos productos tradicionales empezaron a comercializarse en los países de Oriente Medio. Pero hoy, desgraciadamente, ha incrementado mucho su consumo en Europa y Estados Unidos. Sobre todo en las zonas de ocio. No es inocuo, está sujeto a efectos tóxicos. Esa inhalación aumenta mucho más los niveles de monóxido de carbono, de nicotina y alquitrán, y no deja de tener sustancias carcinógenas igual que el [tabaco](#) convencional. Por lo tanto es un producto peligroso», concluye Rábade.

¿Cuántos cigarrillos llevas fumados hoy?, ¿uno, tres o tal vez siete?, ¿dónde fumas?, ¿en qué momentos del día? Si estás pensando en **dejar de fumar**, todas estas preguntas pueden orientarte hacia una salida. Cuando se trata de abandonar el [tabaco](#), las medidas políticas son tan importantes como la determinación. Hoy, en el Día Mundial Sin [Tabaco](#), examinamos ambas caras del problema con la ayuda de dos expertos. No hay que olvidar que el [tabaco](#) es la primera causa de muerte evitable en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud.