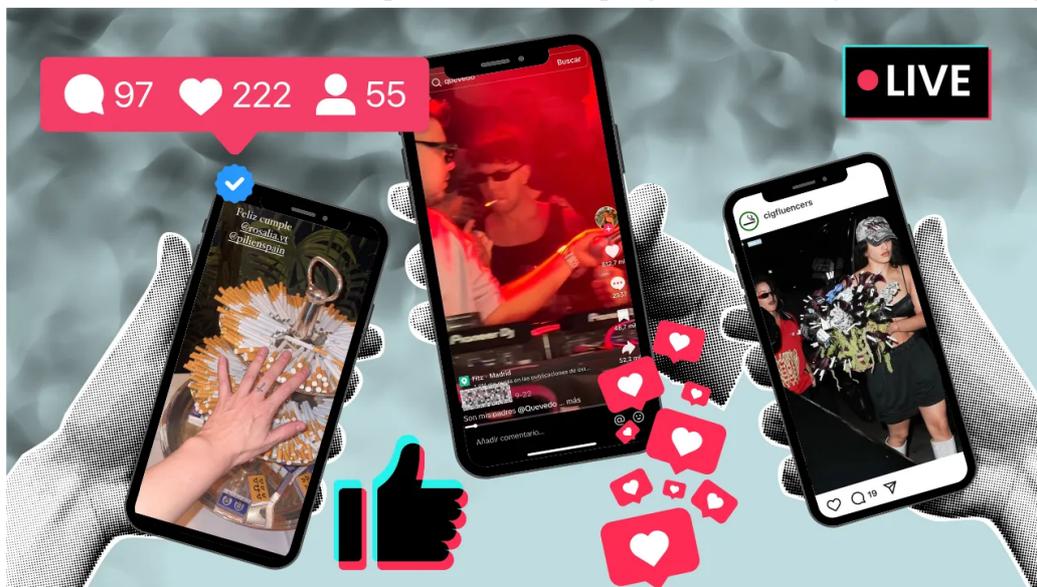


«Cigfluencers»: el cigarro vuelve a estar de moda en las redes sociales

- Expertos analizan las consecuencias de que los famosos expongan su hábito bajo miles de «me gusta»



Los famosos presumen de **adicción**. Un claro ejemplo es Rosalía, que además de regalar ramos de cigarros a sus amigos, en su cumpleaños puso centenares en un frutero para que sus invitados pudiesen fumar. Por eso es uno de los rostros habituales del perfil @cigfluencers.

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/vida-saludable/2024/11/17/cigfluencers-cigarro-vuelve-est...>

Cinthy Martínez

Lunes, 18 noviembre 2024

Journalist

Expertos analizan las consecuencias de que los famosos expongan su hábito bajo miles de «me gusta»

18 nov 2024 . Actualizado a las 05:00 h.

Newsletter

La prevalencia del tabaquismo en España ha descendido diez puntos desde el 2000, según las últimas estimaciones del informe sobre tendencias del tabaquismo que ha publicado la Organización Mundial de la Salud (OMS). Pero a este descenso de las cifras se le está sumando un enemigo: las **redes sociales**. Fumar sigue siendo *cool*. Porque si no fuese así, ¿qué sentido tendría exponer el hábito a millones de personas?

La lista de *celebrities* que se podrían enumerar es bastante extensa. Cantantes como Shawn Mendes, que no duda en subir fotos a su perfil de Instagram mientras fuma; Rosalía, que por sus cumpleaños «obsequió» a sus invitados con un frutero lleno de cigarros; o Quevedo, que, contrario al resto de mortales, fuma con descaro en el interior de discotecas mientras pincha sus nuevos temas. Incluso los hay que su personaje en la gran pantalla comparte **adicción** en la vida real. Es el caso de Cillian Murphy, cuyos papeles en *Peaky Blinders* y la galardonada *Oppenheimer*, viven envueltos en

humo; o Jeremy Allen White, que en la serie *The Bear*, fuma casi tanto como atiende los fogones. Todos podrían englobarse bajo el nuevo término «**cigfluencers**», los influencers de los cigarrillos.

Los más vulnerables, el público objetivo

El problema de esta **exposición al humo digital** no recae tanto en los adultos, sino en el colectivo más vulnerable y, a la vez, más deseable para la industria tabacalera: los más jóvenes. **Rafael Vázquez**, coordinador del grupo de trabajo de Tabaquismo de la Sociedad Gallega de Patología Respiratoria (Sogapar) explica que «lo que más influye en estas edades no es su entorno familiar, que también, sino lo que hacen sus amigos, ven en redes sociales, cine y televisión».

En esta línea, un estudio de la Asociación Española contra el Cáncer (Aecc) asegura que más del 57,2 % de los encuestados de entre 18 y 24 años consideraba que **fumar está «de moda»** porque lo hacen actores, *streamers*, *influencers*, etcétera. Asimismo, analizaron 450 perfiles en diferentes redes sociales y encontraron que un 25 % había publicado contenido relacionado con el **tabaco** en los últimos seis años. De hecho, los hay exclusivos de la temática. Es el caso del perfil de Instagram @cigfluencers, cuyo contenido es, únicamente, fotos y vídeos de celebridades fumando. En el momento que se escriben estas líneas, se acerca a los 60.000 seguidores.

View this post on Instagram

A post shared by Cigfluencers (@cigfluencers)

«El inicio del

tabaquismo suele estar entre los 14 y los 15 años, y las redes sociales no dejan de ser una forma de captar nuevos consumidores», expresa **Jacobo Sellarés**, neumólogo coordinador del grupo de trabajo de tabaquismo de la Sociedad Catalana de Neumología (Socap). «Entre los jóvenes de esas edades no existe la percepción de riesgo. Cuando ya tienen una **adicción** consolidada y no son capaces de dejarlo, empiezan a tener capacidad económica para poder sostener el hábito más o menos solos. Muy pocos fumadores empiezan a serlo más allá de los 19 o 20 años y todo esto, la industria lo sabe», explica **Antoni Baena**, psicólogo experto en tabaquismo y colaborador del Consejo General de la Psicología de España (COP).

«Cuando se prohibió la publicidad del **tabaco** en los medios de comunicación (en el 1989), tuvo un impacto terrible sobre las tabaquerías, pero ahora tienen otra vía a través de Internet, donde es mucho más difícil de seguir. La industria del **tabaco** siempre ha estado ahí, de forma disimulada o no», indica Baena. A través de famosos e *influencers*, «estamos viendo un resurgir en el consumo de **tabaco** y no solo en redes, también en películas, televisión y cine. Dando a entender que se puede fumar sin mayor problema. Y atacar el consumo de **tabaco** con los jóvenes está siendo muy complicado», lamenta el neumólogo de Sogapar.

@

Del primer cigarro a **adicción**

â™ -

«El proceso de pasar de un cigarrillo y ya, a consumir de manera frecuente, puede ser muy rápido», alerta

Sellarés. Bajo la frase «lo dejo cuando quiera» se esconde, en palabras de Baena, una realidad bien distinta. «Ese autoengaño es frecuente al principio, pero cada vez se van consumiendo más

cigarros», amplía. ¿La razón? «La nicotina es una de las **drogas** más adictivas que hay. **Llega al cerebro entre los 7 y 10 segundos posteriores a la aspiración**. En él, hay unos receptores específicos, los nicotínicos, lo cual resulta curioso porque la única forma de acceder a ella es fumando. Tiene una capacidad adictiva como la **heroína** o la **cocaína**, pero como no genera problemas de conducta, es muy aceptada», expone el psicólogo.

Esos receptores del cerebro aumentan con cada calada. «Se publicó un estudio hace años que confirma que, desde el primer cigarro, ya empiezan los pensamientos de "quiero más"». El experto, subraya: «El problema del **tabaco** es que el cerebro te pide nicotina, pero con ella, estás metiendo otras 4.000 sustancias al cuerpo de las que 40 o 60 son cancerígenas».

A esas edades, los neumólogos consultados subrayan que no existe percepción de riesgo. «El joven solo piensa en lo inmediato y la mayoría de los problemas importantes de salud que provoca el **tabaco** son a medio y a largo», asegura Vázquez. Con todo, que sean minoría no quiere decir que no existan. «Entre los efectos a corto plazo, eleva la tensión arterial, aumenta la frecuencia cardíaca y altera los ritmos del sueño», amplía.

Las jóvenes

Según la Encuesta sobre uso de **drogas** en Enseñanzas Secundarias en España (Estudes) se observa que el consumo de **tabaco** está más extendido entre las chicas. La última publicada, del 2023, muestra una diferencia de seis puntos entre chicas y chicos de 14 a 18 años: si un 30,8 % de ellas confiesa haber consumido **tabaco** en los últimos doce meses, ellos lo hacen en un 24,7 %. Una realidad que no es nueva, ya que es constante desde el 2006 (último año del que se disponen de datos de este tipo).

Alfonso Torices

« **Las chicas fuman más que los chicos**, es cierto. En este punto hay que decir que hemos retrocedido, porque las mujeres se incorporaron más tarde al hábito tabáquico y las enfermedades relacionadas con él, hace unas décadas no las sufrían y ahora sí», sostiene Vázquez. La más conocida, el cáncer de pulmón. «Es una patología muy relacionada con el tabaquismo en la mayoría de los casos, pero es necesario un consumo prolongado de varios años. Cuanto más acumulado, más riesgo. Ese cambio en hombres y mujeres todavía no lo hemos visto. Es decir, la mayor parte de los casos de cáncer de pulmón son masculinos, pero lo más probable es que, a medida que vaya pasando el tiempo, las gráficas sean prácticamente paralelas».

La nueva puerta de entrada a la **adicción**: más accesible y adictiva

El humo digital no solo proviene del **tabaco**. El análisis realizado por la Aecc explica que, del contenido de los casi quinientos perfiles de redes sociales estudiados, el 46 % de las publicaciones tenían que ver con cigarrillos convencionales, pero otro 46 % a los vapores y un 8 % a cachimbas, pipas o puros. Nuevas formas de consumo que son la nueva entrada a la **adicción**. «Cada vez se introducen más otras formas de **tabaco** que resultan atractivas porque son modernas y más accesibles. El cigarrillo electrónico y los productos de **tabaco** calentado se consiguen por Internet sin límite de edad. No tienen restricciones como el convencional», alerta Vázquez. Son la nueva puerta

de entrada, pero a partir de ahí, los caminos pueden ser diversos. «A veces acaban consumiendo las dos formas, tanto la tradicional como la moderna, y otras veces simplemente pasan al consumo de **tabaco** convencional sin más», sostiene.

Cinthy Martínez

Se suele pensar que estas nuevas formas de consumir **tabaco** son «**menos malas**» que el cigarrillo convencional. «Pero a nosotros no nos sirve eso», exclama Sellarés. «Probablemente el impacto sea menor, pero no lo sabemos. No son seguros, eso está claro, son un riesgo para la salud».

Por su parte, Vázquez, concuerda: «Todavía nos quedan años para saber cómo afecta a la salud a largo plazo, pero ya sabemos su efecto en las vías respiratorias: empeoran y provocan daño a nivel pulmonar. Al igual que contienen sustancias que son conocidos cancerígenos». También son más adictivos porque no requiere un proceso de liar el cigarro, se puede llevar como un accesorio más «y esto hace que la gente tire mucho más», amplía el neumólogo. **Moda, accesibilidad y mayor adicción**, un combo perfecto para la industria. «Siempre lo digo: cuando empiezas a ver gente morir por esto, deja de ser *cool*», subraya Sellarés.