

## ¿Sabes qué es lo más dañino de fumar? Y no, no es la nicotina

- Todos sabemos que la nicotina es una sustancia adictiva y que, junto a factores como el ritual o sabor, es una de las razones por la que la gente fuma. Sin embargo, y a pesar de no ser inocua, la principal causa de enfermedades relacionadas con este hábito se encuentra en el humo generado por la combustión del **tabaco**.



<https://www.laopiniondemalaga.es/ideas/combustiOFF/humo-toxico.html>

BeContent

Martes, 19 septiembre 2023

Por Redacción ¿Sabes qué es lo más dañino de fumar? Y no, no es la nicotina Todos sabemos que la nicotina es una sustancia adictiva y que, junto a factores como el ritual o sabor, es una de las razones por la que la gente fuma. Sin embargo, y a pesar de no ser inocua, la principal causa de enfermedades relacionadas con este hábito se encuentra en el humo generado por la combustión del **tabaco**. Tras décadas de políticas antitabaco, campañas de concienciación y eslóganes que a fuerza de repetición van calando en la conciencia colectiva, la gran mayoría de la población tiene claro que fumar es perjudicial para la salud y que la mejor decisión es dejarlo por completo o no haber empezado nunca. Sin embargo, aunque las encuestas muestran que existe una amplia percepción sobre los efectos nocivos de este hábito, sigue habiendo algunos conceptos erróneos y mucha confusión acerca de cuál es la principal causa de las enfermedades ligadas al hábito de fumar. Por ello, y para seguir avanzando en la consecución de un futuro libre de humo, es importante conocer toda la información y la evidencia científica que existe alrededor del hábito de fumar y las alternativas al cigarrillo. ¿Qué es y cómo actúa la nicotina? Una idea común y erróneamente aceptada es la de otorgar a la nicotina el papel de principal causante de las enfermedades relacionadas con el hábito de fumar. Aunque esta sustancia, que está presente de manera natural en la planta del **tabaco**, es adictiva y no está exenta de riesgo, no es el principal problema de este hábito, sino que es el humo del cigarrillo. Cuando se inhala, la nicotina se absorbe a través de los pulmones y por medio del torrente sanguíneo recorre el cuerpo y llega a los tejidos y órganos, incluyendo el cerebro, donde provoca la liberación de dopamina. No es una sustancia inocua, pero no es la causa principal del daño del hábito de fumar. Por el contrario, el mayor problema de un cigarrillo no está en

el **tabaco**, sino en la manera en la que se consume, que es quemándolo. Así lo indica un estudio realizado por el NICE, National Institute for Health and Care Excellence, que señala que “son principalmente las toxinas y carcinógenos del humo del **tabaco**, no la nicotina, los que causan enfermedades” 2 . “Son principalmente las toxinas y carcinógenos del humo del **tabaco**, no la nicotina, los que causan enfermedades” ¿Qué sucede cuando se quema el **tabaco**? En el momento en que se enciende un cigarrillo comienza el proceso de combustión, que puede alcanzar temperaturas por encima de los 600°C y que, además, genera humo. Ese humo que aspira el fumador en cada calada está compuesto por más de 6.000 sustancias químicas, de las cuales unas 100 han sido clasificadas por las autoridades de salud pública como nocivas o potencialmente nocivas. Por tanto, al quemar el **tabaco**, se genera la gran mayoría de las sustancias químicas nocivas que están presentes en el humo del cigarrillo. Es por ello que eliminar la combustión (como es el caso de las alternativas sin humo) es clave a la hora de reducir el riesgo de daño asociado al hábito de fumar. Si no hay combustión, si no se quema, significa que los niveles de sustancias químicas nocivas generadas pueden reducirse significativamente en comparación con el humo del cigarrillo. Por supuesto, debe evaluarse científicamente cada producto para identificar si se reducen las emisiones de sustancias químicas nocivas en comparación con el humo del cigarrillo. ¿Qué es la reducción del daño? Es importante recalcar que la mejor opción es no fumar nunca, y si ya se ha empezado con este hábito, dejar de consumir **tabaco** y nicotina por completo. Sin embargo, la realidad que muestran las cifras es que, a pesar de que es sobradamente conocido el grave riesgo para la salud que conlleva este hábito, hoy en día sigue habiendo más de más de 1.000 millones de fumadores en el mundo (de ellos, casi 9 millones en España). Es más, según estimaciones de la OMS, no se espera que esa cifra cambie significativamente para el 2025. Esta aún elevada prevalencia del tabaquismo la podemos ver reflejada igualmente en nuestro país. Según la Encuesta sobre **Alcohol y Drogas** en España del año 2022, elaborada por el Ministerio de Sanidad, el 33,1% de la población española de entre 15 y 64 años fuma a diario, lo que supone un pequeño repunte con respecto a las cifras de 2020. Esto es un reflejo de que las medidas llevadas a cabo por las autoridades sanitarias tanto para prevenir el inicio del hábito (políticas de prevención), como para fomentar su abandono (políticas de cesación), no están consiguiendo la eficacia que se esperaba a la hora de acabar con el hábito de fumar. Y lo cierto es que no todos los fumadores dejan el hábito y muchas personas deciden seguir fumando. Es en este punto donde surge una tercera vía que se está impulsando en cada vez más países: la reducción del daño. La premisa es clara: ofrecer una mejor alternativa a aquellos fumadores que de otra forma continuarían consumiendo **tabaco** en su forma más nociva: los cigarrillos. Es aquí donde las alternativas sin humo se posicionan como una mejor opción para estos fumadores. Estas alternativas sin humo, como los dispositivos de calentamiento de **tabaco** o los cigarrillos electrónicos, al evitar la combustión, generan un aerosol o “vapor” diferente al humo del cigarrillo debido a la ausencia de combustión, por ello tienen el potencial de reducir significativamente la exposición a sustancias químicas dañinas en comparación con los cigarrillos convencionales. Estos productos no son inocuos y con su uso se inhala nicotina (una sustancia adictiva), por lo que no están dirigidos a no fumadores o menores de edad. Sin embargo, existe mucha desinformación sobre la evidencia científica detrás de estas alternativas y un pilar fundamental de las políticas de reducción del daño es precisamente favorecer el acceso de los fumadores adultos a información veraz basada en evidencia científica para posibilitar la toma de decisiones informadas. La colaboración de distintas partes interesadas (organismos públicos, reguladores, comunidad científica, etc.) con el sector privado es clave para avanzar hacia el fin del

cigarrillo. 1 La nicotina es una sustancia adictiva presente de manera natural en la hoja de **tabaco**. Aunque no es la principal causa de las enfermedades relacionadas con el hábito de fumar, no es inocua y está contraindicada para determinados perfiles (menores, embarazadas, lactantes, diabéticos, personas con hipertensión o insuficiencias cardíacas).