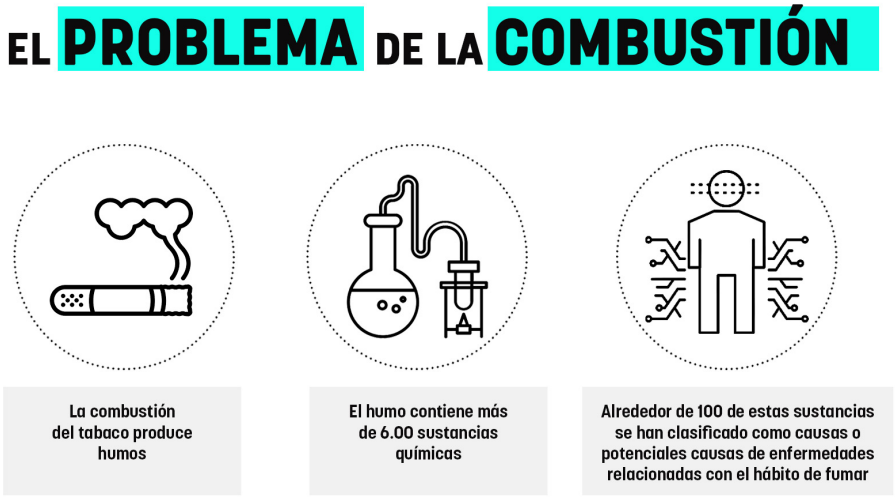
okdiario.com
Fecha Publicación: miércoles, 19 de julio de 2023
Páginas: 3
Valor Publicitario: 5054,81 €
V. Únicos: 13142264

Decir adiós al cigarrillo a través de la ciencia

- Estas son las opciones avaladas por los estudios científicos para seguir adelante en la lucha contra el tabaquismo a nivel mundial.



adicción al tabaco | Cigarrillos electrónicos | Ministerio de Sanidad | no-publi | Tabaco

https://okdiario.com/sociedad/tabaco-combustion-cigarrillos-electronicos-libre-humo-reduccion-dano-11214729
OKDIARIO
Miércoles, 19 julio 2023

En España, las cifras de fumadores apenas han cambiado desde 2020 y el consumo diario de tabaco de combustión se ha mantenido estable, con una tasa de prevalencia por encima del 30%, según EDADES. Y no sólo eso, además, desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que **no se esperan cambios significativos en el corto plazo de la cifra global de fumadores.** Ante estos datos, que se elevan sobre los 1.000 millones de fumadores en el mundo, **queda en evidencia que las tradicionales medidas de prevención y cesación** del tabaquismo no están teniendo toda la eficacia que se esperaba.

La mejor opción para cualquier fumador, así como para la sociedad en la que vive y convive, es **dejar el tabaco y la nicotina definitivamente** ; sin embargo, la evidencia demuestra que muchos de ellos seguirán consumiendo tabaco en su forma más nociva: **los cigarrillos.**

Por ello, es importante que los fumadores adultos que de otra forma continuarían fumando tengan toda la información existente, basada en ciencia, para poder tomar decisiones informadas. Y es que, en este sentido, la ciencia ha demostrado que hay una relación directa entre la combustión, que provoca que se liberen los componentes tóxicos del cigarrillo, y las **enfermedades relacionadas con el hábito de fumar.** En este camino de lucha contra el tabaquismo, por tanto, hay una palabra clave que es **la combustión.**

El humo del cigarrillo, ¿qué hay detrás?

okdiario.com
Fecha Publicación: miércoles, 19 de julio de 2023
Páginas: 3
Valor Publicitario: 5054,81 €
V. Únicos: 13142264

Pero, **¿de qué hablamos cuando hablamos de combustión?** Ésta se produce en el mismo instante en el que un fumador enciende un cigarrillo, llegando a alcanzar temperaturas extremas. Este proceso genera humo, que contiene 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.

Y es ese elevado nivel de sustancias químicas que el fumador inhala la principal causa de enfermedades relacionadas con el hábito de fumar. Por ello, los especialistas defienden que si **se elimina la combustión** , se reduce el riesgo de daño asociado a los cigarrillos, puesto que también se elimina el humo y disminuye de manera significativa los niveles medios de sustancias tóxicas a los que está expuesto el consumidor en comparación con el humo del cigarrillo. Esta es la clave de las estrategias de reducción del daño del tabaquismo.

Las alternativas sin combustión, avaladas por la ciencia, como **los dispositivos de calentamiento de tabaco** o los cigarrillos electrónicos, son **vías disponibles** para que haya una reducción significativa del número de fumadores y, además, para conseguir reducir el daño a la población y, eventualmente tener un impacto positivo en la salud pública.

¿Y la nicotina?

No obstante, y a pesar de lo anteriormente expuesto, las alternativas sin humo no son inocuas y, además, su generalmente conlleva la inhalación de **nicotina**** , que es adictiva. Ahora bien, esta sustancia, a pesar de lo que la gente cree, no es la principal causa de enfermedades relacionadas con fumar, y sí lo es el humo, como hemos comentado.

La nicotina es uno de los factores, junto con el sabor y el ritual, que desempeña un papel importante en el cambio de los fumadores adultos de los cigarrillos a las alternativas sin humo. Para cambiar por completo, los fumadores tienen que encontrar en estos productos sustitutos aceptables a los cigarrillos.

Hay que tener en cuenta que estas alternativas están dirigidas únicamente a fumadores adultos que, de otra forma, seguirían consumiendo tabaco y nicotina de la forma más perjudicial: el cigarrillo. Por ello, en ningún caso están diseñadas para no fumadores o menores de edad.

Alternativas sin humo

La teoría está clara, la mejor opción para los fumadores es dejar de consumir tabaco y nicotina por completo; sin embargo, la práctica se antoja más compleja y, en este sentido, **las alternativas libres de humo** –respaldadas por la evidencia científica– son mejores opciones al cigarrillo tradicional.

Entre las alternativas encontramos los **dispositivos de calentamiento de tabaco** que, como su nombre indica, calientan el tabaco a temperaturas suficientes para liberar la nicotina y los sabores del tabaco, pero lo suficientemente bajas para evitar que el tabaco se queme, lo cual libera un aerosol distinto al cigarrillo.

También encontramos los **cigarrillos electrónicos,** conocidos comúnmente como vapeadores o *vapers* , que calientan una solución líquida que suele contener nicotina agregada y sabores para

okdiario.com
Fecha Publicación: miércoles, 19 de julio de 2023
Páginas: 3
Valor Publicitario: 5054,81 €
V. Únicos: 13142264

producir el aerosol o vapor diferente al humo del cigarrillo.

Ambas opciones son válidas como alternativas a los cigarrillos, y, aunque no son inocuas, sí que hay organismos como la **Autoridad Norteamericana del Medicamento** (FDA, por sus siglas en inglés) que han autorizado la comercialización de ciertos dispositivos de calentamiento de tabaco y sus consumibles como un *Producto de Tabaco de Riesgo Modificado (MRTP,* por sus siglas en inglés *,* con un mensaje de exposición reducida *.*

La decisión de la FDA muestra que este dispositivo es un producto fundamentalmente diferente en comparación con los cigarrillos y una mejor alternativa para adultos que de otra forma continuarían fumando. A diferencia de los cigarrillos que queman el tabaco, lo calienta. Esto reduce significativamente la producción de sustancias químicas dañinas o potencialmente dañinas comparado con el humo de un cigarrillo.

La lucha contra el tabaquismo en el mundo

Todo el mundo mira a diferentes países que están haciendo decrecer la cifra de fumadores a gran velocidad, sobre todo gracias a las alternativas libres de humo aceptadas por las autoridades sanitarias. Según la OMS, **un país libre de humo es aquel que tiene una tasa de fumadores del 5%** , una cifra de la que aún estamos bastante lejos en España, ateniéndonos, además, a las previsiones del mismo organismo.

En este momento, **el modelo ideal es Suecia** , un país que previsiblemente será considerado como "libre de humo" este mismo 2023. En los últimos 15 años, **ha reducido sus tasas de tabaquismo del 15% en 2008 al 5,6%** , siendo la tasa más baja de Europa. La metodología de Suecia ha sido implantar las medidas de prevención y cesación tradicionales, pero, además, ha permitido la venta de alternativas libres de humo, en especial, el uso del *snus* , un producto de tabaco sin humo de uso oral.

Por tanto, existen vías alternativas y complementarias a las actuales políticas de prevención y cesación del tabaquismo, considerando los avances de la ciencia y la evidencia de los datos de otros países donde se han implementado y están dando resultados alentadores.

***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 cardiacas).*

*****Contenido patrocinado por Philip Morris Spain***