

## La cachimba: una moda para fumar tabaco más nociva de lo que parece para los adolescentes

- Muchos padres no conocen los efectos nocivos de las pipas de agua, tan adictivas como otras formas de consumir tabaco e igualmente peligrosas para la salud de sus hijos, que a menudo las consumen en situaciones sociales para sentirse parte del grupo



Shisha

Niños Padres Madres Hijos Parentesco Familia Infancia Sociedad Niñas Tabaco Adolescencia

<https://elpais.com/mamas-papas/actualidad/2024-06-17/la-cachimba-una-moda-para-fumar-tabaco-mas-nociv...>

Cristina Bisbal Delgado

**Lunes, 17 junio 2024**

El 40% de los adolescentes españoles de entre 14 y 18 años ha fumado cachimba ( *hooka*, *shisha*, pipa de agua o *narguile* ) en el último mes, según la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC). Esta forma de consumir tabaco se ha popularizado rápidamente entre la población joven por “la percepción incorrecta de que supone un menor daño sobre la salud que el tabaco convencional”, explica Ana Sánchez Prieto, presidenta del comité de prevención de tabaquismo de la SEORL-CCC. Sin embargo, desde esta sociedad científica han advertido de que en una sola sesión de pipa de agua se puede alcanzar hasta 10 veces la cantidad de nicotina, monóxido de carbono y alquitrán que con un cigarrillo. Y han ido más allá señalando esta forma de fumar tabaco como un factor de riesgo de padecer cáncer de cabeza y cuello. “En la cavidad oral se han descrito alteraciones celulares que indican lesiones premalignas y malignas tanto en lengua como orofaringe y suelo de boca”, afirma Jon Alexander Sistiaga, presidente de la comisión de Oncología y Cirugía de Cabeza y Cuello.

Julio Álvarez Pitti, jefe del servicio de Pediatría de la Unidad de Riesgo Cardiovascular del Hospital General de Valencia y coordinador del Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría afirma que “los fumadores de cachimbas pueden acabar inhalando mayores cantidades de nicotina, metales y sustancias químicas tóxicas, porque el humo de los narguiles es adictivo y tóxico, ya que emana de la combustión del tabaco”. Por otro lado, puesto que el agua no filtra la

nicotina, “más del 95% de esta sustancia sigue estando disponible cuando se utiliza la pipa de agua. Esto es más que suficiente para causar adicción”, advierte.

Todos estos datos evidencian que los adolescentes están muy equivocados, considerando que el tabaco para pipa de agua es menos nocivo que el tabaco para cigarrillos, según comenta Álvarez. Las razones de que así lo crean vienen dadas, según el experto, por el *marketing* de la industria tabacalera, la influencia de los iguales, el atractivo del producto basado en la novedad y los sabores, así como la aceptabilidad social percibida, y la falta de regulación de los cigarrillos electrónicos y la pipa de agua. “A ello hay que añadirle que se trata de un acto ligado a situaciones sociales y, al ver que sus amigos y conocidos consumen cachimbas, muchos adolescentes tienden a unirse, aun conociendo sus riesgos, por sentirse parte de ese grupo, valorando únicamente los beneficios a corto plazo (encajar, sumarse a la moda, sentir que se pertenece) frente a las consecuencias a largo plazo (es decir, los riesgos sobre su salud) y actuando por impulsividad”, añade Inés Laso, psicóloga infantojuvenil en Activa Psicología.

Uno de los problemas de la desinformación que manejan los jóvenes consumidores tiene que ver con que sus propios padres tampoco saben hasta qué punto las pipas de agua son nocivas. “Esto hace que tanto los adolescentes como los padres tengan la falsa creencia de que fumar de esta manera es inocuo para la salud. Por lo tanto, lo primero que sería importante hacer es informar a los padres de los efectos negativos que tiene. Si no, nunca van a poder guiar a sus hijos en este campo”, incide Álvarez. “Una vez esa información es asimilada por los padres, deben dar ejemplo. Es decir, no consumir ni cachimba ni ningún otro tipo de tabaco: váper, cigarro calentado o cigarrillos. Y explicar a los hijos que, aunque no esté regulado y se pueda hacer en lugares públicos, con la cachimba también se fuma el humo de la combustión de tabaco, teniendo efectos similares a los de otros tipos de tabaco”, afirma el pediatra. Por su parte, Laso apuesta por una buena labor preventiva y aconseja pequeños gestos, como leer junto con los menores artículos e investigaciones científicas que informen sobre los riesgos del consumo de cachimbas, e incluso recurriendo a figuras externas, como el propio pediatra, para que también les informe sobre estos riesgos.

Otra de las claves, según la psicóloga, tiene que ver con su estado emocional, fundamental durante la adolescencia: “Es necesario fortalecer desde la infancia su autoestima y su asertividad, enseñándoles desde pequeños que tienen derecho a decir no ; a poner sus propios límites en cualquier situación de su vida. Porque durante esta época se da un cambio respecto a la infancia, y el grupo de referencia del menor deja de ser su familia y pasan a ser sus iguales”. Por eso, según prosigue Laso, si no tienen una buena autoestima ni la confianza suficiente en sí mismos para negarse a ciertas invitaciones de sus conocidos, es común que los adolescentes comiencen a consumir cachimbas para sentirse parte de su grupo, para encajar y no sentirse rechazados.

Tener una comunicación fluida con el adolescente es otra de las recomendaciones de Laso, quien recuerda que “hay que trabajarla desde la infancia, para que sientan con sus familias la confianza suficiente para poder tratar abiertamente tanto este tema como cualquier otro”. De este modo es más sencillo reaccionar con la calma requerida al saber que los hijos consumen estos productos, asegura la experta. “Lo primero sería no reaccionar desde el enfado ni la ira. Incluso, si la información ha venido por parte del propio menor, es importante que la familia señale que está agradecida por su sinceridad. Es relevante darle su espacio para que pueda contar por qué ha

consumido, los motivos que le han llevado a ello, por si hubiera problemas emocionales y de autoestima. Si este fuese el caso, es conveniente que la familia muestre una actitud de comprensión, y que busque ayuda, si es necesario. También es necesario acordar una consecuencia, pero no desde el enfado”, concluye.

*Puedes seguir Mamas & Papas en Facebook , X o apuntarte aquí para recibir nuestra newsletter quincenal .*