

# El uso prolongado de vapeadores afecta a la capacidad respiratoria y a la resistencia de los jóvenes

- Un estudio presentado en el Congreso de la ERS revela que a fumadores y jóvenes que vapean les resulta difícil respirar y sus músculos se fatigaban más.



enfermedades respiratorias fumar

<https://gacetamedica.com/investigacion/el-uso-prolongado-de-vapeadores-afecta-a-la-capacidad-respiratoria-y...>

Andrea Rivero García

**Martes, 10 septiembre 2024**

En el marco del Congreso de la Sociedad Respiratoria Europea (ERS, por sus siglas en inglés) se ha presentado un nuevo estudio que muestra que los jóvenes que vapean obtienen peores resultados que los no vapeadores en las pruebas diseñadas para medir su capacidad para hacer ejercicio. Más concretamente, los hallazgos que han obtenido revelan que el desempeño de los jóvenes que vapean era comparable al de aquellos que fuman.

Este estudio se suma a la creciente evidencia que indica que el **uso prolongado de vapeadores es perjudicial**, cuestionando la noción de que vapear podría ser una alternativa más saludable al tabaquismo. De hecho, la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) ya advirtió que sobre las nuevas formas de fumar, ligadas a los vapeadores y los cigarrillos electrónicos, que se están convirtiendo en una posible causa de cáncer de pulmón, manifestándose esta enfermedad incluso con menos tiempo de exposición en comparación con el **tabaco** convencional.

Además, en esta misma línea, la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) también instó al Ministerio de Sanidad a promover medidas para **hacer más difícil el acceso de los jóvenes al tabaco**, así como avanzar en la regulación de los vapeadores, con el propósito de que se asimile en la actual legislación y tengan los mismos mecanismos de control que el resto de los productos del **tabaco**.

## Resultados del nuevo estudio

El estudio presentado en el Congreso de la ERS involucró a **60 personas de entre 20 y 30 años** con función pulmonar normal según las pruebas de espirometría. De este grupo, 20 no fumaban ni vapeaban, 20 habían vapeado durante al menos dos años y otras 20 habían fumado durante el mismo periodo.

“Investigaciones anteriores han demostrado que el vapeo está relacionado con la inflamación y el daño pulmonar, y con cambios nocivos en los vasos sanguíneos”, aseguró **Azmy Faisal, profesor titular de fisiología cardiorrespiratoria en el departamento de ciencias del deporte y el ejercicio de la Universidad Metropolitana de Manchester** (Reino Unido). “Aunque algunas investigaciones sugieren que el vapeo podría utilizarse para reducir o dejar de fumar, todavía no sabemos qué efectos produce en nuestro organismo el uso a largo plazo del vapeo”, añadió.

Cada participante realizó una prueba de ejercicio progresivo en una bicicleta estática, considerado el estándar de oro para evaluar la capacidad física, **midiendo las respuestas del corazón, pulmones y músculos a niveles de esfuerzo** cada vez mayores hasta alcanzar el máximo. Además, se les realizaron análisis de sangre y ecografías para evaluar el funcionamiento de sus arterias. “En este estudio analizamos a un grupo de jóvenes sin signos aparentes de daño pulmonar, pero entre las personas que habían estado vapeando o fumando durante al menos dos años, vimos diferencias importantes en su capacidad para hacer ejercicio”, afirmó Faisal.

En promedio, el grupo de vapeadores jóvenes mostró una “capacidad máxima de ejercicio” menor (186 vatios) en comparación con el grupo que no fumaba ni vapeaba (226 vatios), pero similar a la de los fumadores (182 vatios). Esta capacidad mide el máximo esfuerzo físico que una persona puede alcanzar. En el pico del ejercicio, **tanto vapeadores como fumadores también mostraron una menor capacidad para consumir oxígeno** (2,7 y 2,6 litros por minuto, respectivamente), en comparación con los no fumadores ni vapeadores (tres litros por minuto).

De acuerdo con el investigador, “los fumadores y los vapeadores tenían un exceso de respiración mensurablemente excesivo mientras usaban las bicicletas estáticas, les resultaba más difícil respirar, sus músculos se fatigaban más y estaban menos en forma en general”, explicó Faisal, que aclaró que “en este sentido, esta investigación indicó que **vapear no es mejor que fumar**”.

## Un problema que hay que frenar

**“Los fumadores y las personas que vapean tenían un exceso de respiración mensurablemente excesivo mientras usaban las bicicletas estáticas, les resultaba más difícil respirar, sus músculos se fatigaban más y estaban menos en forma en general”**

Los vapeadores se comercializan a precios bajos y en una amplia gama de sabores, lo que los hace atractivos para los jóvenes. Como consecuencia, los expertos coinciden en que se está experimentando un aumento en el número de jóvenes que adquieren este hábito **sin ser conscientes de las posibles consecuencias a largo plazo para su salud**.

“Aunque siempre es un desafío saber si las asociaciones que encontramos en estos estudios son causales o el resultado de otras diferencias sistemáticas entre los grupos, las personas que hacen uso de vapeadores deben ser conscientes de que el uso de estos productos podría

**Azmy Faisal, profesor titular de fisiología cardiorrespiratoria en**

**el departamento de ciencias del deporte y el ejercicio de la Universidad Metropolitana de Manchester**

hacer que estén menos en forma y sean menos capaces de hacer ejercicio”, señaló **Filippos Filippidis es presidente del Comité de Control del Tabaco** de la ERS, profesor adjunto de salud pública en el Imperial College de Londres e investigador ajeno al estudio presentado. “Los médicos y

los responsables de las políticas también deben conocer los riesgos del vapeo, y deberíamos hacer todo lo posible para ayudar a los niños y jóvenes a evitar o dejar de vapear”, concluyó.

El vapeo no es una práctica inofensiva. Los riesgos para la salud relacionados con el uso de este tipo de dispositivos para fumar son considerables y pueden generar consecuencias tanto a corto como a largo plazo.

**También te puede interesar...**

**SEOM advierte que vapeadores y cigarrillos electrónicos son igual de nocivos que el tabaco**