

Si quieres saber más sobre cigarrillos electrónicos sigue leyendo...

### ¿Cómo han evolucionado los cigarrillos?

Los cigarrillos a principios del siglo XX consistían en tabaco picado envuelto en una lámina de papel. Tras los primeros informes médicos que relacionaban el consumo de tabaco con el cáncer de pulmón la industria tabaquera les añadió el filtro. Más tarde idearon los cigarrillos bajos en nicotina o *light*. Estos cambios buscaban disminuir la percepción de que eran dañinos para la salud. Con el desarrollo de medidas del control del tabaquismo, la disminución en la venta y la regulación de los espacios libres de humo la industria buscó alternativas apoyándose en la tecnología y creando así los cigarrillos electrónicos.

### ¿Quién los vende?

La mayoría de las patentes existentes de cigarrillos electrónicos han sido compradas por las principales industrias del tabaco.

### ¿Qué nos vende?

Que son un 95% más seguros que los cigarrillos convencionales. Que son una opción para las personas que desean dejar de fumar. Y que sirven como medida para la reducción de daños en quien no consigue dejar de fumar.

### ¿Qué busca?

Mantener sus productos en el mercado, mantener sus índices de ventas y disminuir la percepción de que dichos productos producen daño en la salud.

### ¿En qué consisten?

En un dispositivo con una batería, un atomizador y una carga o cartucho que contiene una solución líquida o un preparado sólido de tabaco. Al usarlo se calienta el contenido generando un aerosol que la persona inhala.

### ¿Qué tipos hay?

Los dispositivos susceptibles de liberar nicotina, calentando el líquido contenido en su cápsula, no conteniendo tabaco. En éstos se incluyen los cigarrillos electrónicos (CE), vaporizadores, *e-cig*, *e-cigarrillos*, *e-cigars*, *e-hookah* o *vaping devices*. En España el más conocidos es el *myblu*.

Los dispositivos que contienen tabaco procesado (picado o en polvo) que calientan a temperatura inferior a la combustión de los cigarrillos convencionales. En España el IQOS, Ploom y Pax.

### Yo uso un vapeador. Inhalar vapor de agua, no me parece tan malo.

Nos hacen creer que es vapor lo que genera el cigarrillo electrónico. En realidad, es un aerosol generado tras el calentamiento de propilenglicol, glicerol. La mayoría contienen nicotina que es responsable de la adicción y de enfermedades cardiovasculares. También contienen carbonilos, metales pesados y partículas ultrafinas que tras su calentamiento se convierten en aldehídos que son sustancias tóxicas y cancerígenas.

### ¿Cuáles son los efectos sobre la salud de los cigarrillos electrónicos?

La gran mayoría de cigarrillos electrónicos contienen nicotina que se asocia a enfermedades cardiovasculares, también hay informes recientes que lo asocian a enfermedades respiratorias que provocan tos, dificultad para respirar y dolor de pecho, algunos casos han sido lo suficientemente graves que precisaron de ingreso hospitalario.

## ¿Causa cáncer el uso de cigarrillos electrónicos?

Todavía se desconocen los efectos a largo plazo de los cigarrillos electrónicos. Es importante saber que el aerosol (“vapor”) del cigarrillo electrónico contiene algunos químicos causantes de cáncer, aunque en cantidades significativamente más bajas que en el humo del cigarrillo.

## Sí uso sólo aquellos cigarrillos electrónicos que sólo contienen saborizantes, sin nicotina, no haré daño a mi salud.

Los saborizantes empleados son sustancias aprobadas para su uso como aditivos en alimentación, con control de dicha concentración presente en los alimentos. Desconocemos el efecto a largo plazo que tendrán en al ser inhalados directamente al pulmón. Se han descrito reacciones alérgicas e irritación del aparato respiratorio. Han aparecido algunas neumonías asociadas al uso de los cigarrillos electrónicos.

## Yo ya he intentado dejar de fumar y no lo logro. Sería mejor que me pasara a los cigarrillos electrónicos, son más seguros.

Algunas personas fumadoras necesitan realizar varios intentos hasta que logran dejarlo definitivamente.

La afirmación de que son más seguros forma parte de la campaña publicitaria de la industria que los vende. Aunque contiene menor número de tóxicos no son inocuos. Se observan algunos daños en salud a corto plazo. Necesitaremos varios años para observar el daño que producen a medio y largo plazo.

El sistema sanitario ofrece ayuda con programas multicomponentes con intervención conductual y tratamiento farmacológico que tienen evidencia científica y si han demostrado que sirven para dejar de fumar.

Acuda a su centro de salud y solicite apoyo.

## Entonces, ¿son de ayuda para dejar de fumar?

No está demostrado que sirvan para ayudar a dejar de fumar. Los estudios realizados proceden de la propia industria que los oferta con intereses económicos o de profesionales con conflicto de intereses o estudios no bien diseñados. Hace falta más investigación de fuentes independientes y fiables. No se observa que haya bajado tras su uso el número de personas fumadoras, más bien, se observa que las personas que los usan realizan un consumo de ambos tipos de cigarrillos, los electrónicos y los convencionales.

## Mis hijos han empezado a usarlos. ¿Se engancharán a ellos?

La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, altamente adictiva. Se observa en jóvenes que se multiplica por más de seis la probabilidad de convertirse en fumadores y en volverse adictos.

## Uso cigarrillos electrónicos y ya no me preocupo de hacerlo en presencia de mis hijos pequeños

Debido a que los cigarrillos electrónicos producen vapor, en lugar de humo, muchas personas creen que son seguros para usarlos en el interior y alrededor de los niños. Desafortunadamente, una nueva investigación sugiere que la exposición a los cigarrillos electrónicos es potencialmente dañina.

Aunque sólo están expuestos al aerosol que exhala la persona que lo está consumiendo, están expuestos a sustancias tóxicas (nicotina, partículas ultrafinas, formaldehído, acetaldehído, glicerol, acroleína y algunos metales) en concentraciones superiores al aire ambiental. Serán necesarios más estudios y seguimiento temporal para concretar las consecuencias a su exposición. Por lo que la exposición pasiva tampoco parece segura.