Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Los cigarrillos electrónicos y otros productos novedosos del tabaco

¿Son de verdad mejores?

Los cigarrillos electrónicos, también llamados sistemas electrónicos de liberación de nicotina, son dispositivos que permiten inhalar un aerosol que puede contener nicotina u otras sustancias.

En la última Encuesta sobre Uso de Drogas ESTUDES 2016 el 20% de los jóvenes entre 14-18 años ha consumido e-cigarrillos (e-cig). Y los que los fuman consideran el tabaco como menos dañino que los que no lo hacen. Son publicitados como una alternativa más saludable al tabaco tradicional. ¿Qué hay de cierto en lo que nos dicen?

¿Qué son los e-cig?

Consisten en un cilindro que tiene tres elementos: una batería recargable, un atomizador y un cartucho con el líquido a vaporizar. La batería calienta el líquido que da lugar a vapor que el “vapeador” inhala y expulsa al aire alrededor. Este líquido contiene nicotina en distintas concentraciones según las marcas de e-cig. La nicotina es la sustancia que hace adictivo el tabaco.

El líquido también tiene otras sustancias como glicerina o propilenglicol que se usan en farmacia para consumo oral, no inhalado. Además, a muchos cigarrillos les añaden aditivos alimentarios que les aportan distintos sabores: menta, frutas, chocolate…

Las compañías tabacaleras últimamente han diseñado dispositivos que simulan memorias USB (JUUL) con cargas desechables de nicotina con sabores que invocan cosas saludables (frutas del bosque, vainilla). Son pequeños y estilizados. Fáciles de esconder en el puño o en un bolsillo. Los JUUL se parecen mucho a una memoria USB. Por esta razón es difícil identificarlos de inmediato como un vaporizador / cigarrillo electrónico. Pueden incluso ser conectados en la ranura de un ordenador portátil para recargar. Aunque se anuncian como alternativas saludables al tabaco no han demostrado que lo sean.

¿Qué efectos producen?

Como contienen nicotina, esta al inhalarse entra en el cuerpo y calma la necesidad de fumar (“el mono”). La nicotina inhalada se absorbe a través de la mucosa de la boca; su efecto, por tanto, es similar al de los chicles de nicotina. Pero los e-cig también mantienen los aspectos de conducta que van unidos a fumar: tener un cigarrillo entre los dedos y la inhalación de vapor. El uso libre de e-cig produce unos niveles de nicotina en sangre de un tercio de los que aporta el consumo de tabaco.

Las otras sustancias presentes en los e-cig pueden tener efectos secundarios. Algunos estudios en voluntarios

sanos han mostrado disminución de la función pulmonar. Se han descrito problemas pulmonares por estas sustancias y también se han detectado mayores niveles de sustancias relacionadas con el cáncer en los fumadores de e-cig.

Tienen que pasar algunos años para que podamos hablar con rigor sobre los efectos de los e-cig, pero algunos datos apuntan a que pueden ser dañinos.

¿Sirven para dejar de fumar?

La eficacia de los cigarrillos electrónicos para ayudar a las personas a dejar de fumar no se ha demostrado de forma científica. No hay suficientes estudios que demuestren que puedan ser una ayuda efectiva.

El último informe de la *Organización Mundial de la Salud* de 2016 le otorga un papel como manera de dejar el tabaco únicamente en aquellos fumadores que no pueden o quieren usar otros métodos más eficaces, y advierte que es poco probable que no tengan otros efectos indeseables en la salud.

Además, se da publicidad a los e-cig como reductores del riesgo por reducir el número de cigarrillos fumados. Pero su uso puede ser una forma de impedir el cese definitivo del consumo de tabaco. Y también, anima a los jóvenes y a los exfumadores a probar estos nuevos productos. En los últimos años ha habido un aumento del uso de los e-cig entre los jóvenes, podrían ser usados como una iniciación al consumo de nicotina.

¿Se pueden usar en sitios públicos?

La nicotina es un producto adictivo de consumo humano por lo que debería estar regulada, especialmente si se comercializa a altas dosis. En España se reguló estos productos en una disposición recogida en 2014.

Se prohíbe su venta a menores y utilizarlos en determinados espacios públicos, incluyendo hospitales, centros educativos y edificios de la Administración, transporte público y zonas de recreo infantiles, y limita su publicidad en los medios de comunicación en función de su horario de emisión con el objetivo de proteger a los menores.

Se ha regulado también en 2017 los componentes de los e-cig y otros productos liberadores de nicotina.

Conclusiones

1. El cigarrillo electrónico contiene nicotina. Y no está demostrado que sea eficaz para dejar de fumar.

2. Puede tener un efecto de mantener a los fumadores en su adicción e iniciar en esta a los jóvenes. Y de crear un clima de “re-normalización” de la conducta de fumar.

3. El vapor de los e-cig puede contener sustancias tóxicas y nocivas para la salud.

4. Las compañías tabaqueras lanzan diseños con imágenes alejadas del cigarrillo convencional para intentar captar a los consumidores más jóvenes

Te puede interesar...

- Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES), 1994-2016. *Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA)*. (Descarga pdf).

- El cigarrillo electrónico JUUL: infórmese bien. En Healthychildren.org. *Academia Americana de Pediatría*.
- Nota informativa sobre productos de tabaco calentados. Iniciativa Liberarse del Tabaco. *Organización Mundial de la Salud,* 2017.

Fecha de publicación: 18-05-2014

Última fecha de actualización: 27-08-2018

Autor/es:

- María Isabel Moneo Hernández. Pediatra. Centro de Salud "Las Fuentes Norte". Zaragoza
- Grupo de Vías Respiratorias. AEPap.