

Nuevas formas de fumar, también perjudiciales para la salud

Temas: Salud

Por : Paula Fragueiro Barros, Sonia Latorre Cazaña, Pilar Ballesteros Muelas. Psicología y Salud Laboral.

Dirección técnica I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 6 minutos

EL TABACO NO TE QUIERE



Nadie niega que el avance y progreso de una sociedad son siempre aspectos positivos y necesarios aunque, inevitablemente, en ocasiones traigan consigo algo negativo.

Los efectos de la devastadora crisis económica, unida al continuo y exponencial avance tecnológico al que está expuesta la sociedad, impactan de forma importante en la población a muchos niveles, entre ellos y de forma clara, sobre los hábitos de los consumidores, con todo lo que ello puede conllevar.

En relación con esto, estamos presenciando que las adicciones más convencionales (como, por ejemplo, el tabaco), están dando lugar a otras formas de consumo muy diferentes a las que estábamos acostumbrados. Es decir, a día de hoy los cigarrillos convencionales conviven con otros dispositivos que parecen considerarse menos perjudiciales que aquellos. Desde lo que se conoce como “dispositivos susceptibles de liberación de nicotina”, hasta el auge del tabaco de liar, conforman, hoy en día, estas nuevas formas de consumo adictivo entre la población.

Dispositivos susceptibles de liberación de nicotina



Hablaremos, en primer lugar, de los “dispositivos susceptibles de liberación de nicotina”, Dentro de estos, según su funcionamiento, podemos diferenciar entre:

- Los que combustonan a temperaturas elevadas para producir vapor: e-cig, Juul, vapeadores, cachimbas, etc.
- Los que calientan el producto, denominados “productos de tabaco calentados” (como los iQos): dispositivo que calienta en seco el tabaco, compactado previamente, a una temperatura de 350° pero sin llegar a combustionar.

Cigarrillos electrónicos

Los cigarrillos electrónicos, por ejemplo, son dispositivos que consisten en un pequeño depósito o cartucho que contiene el líquido (con o sin nicotina) y otras sustancias como propilenglicol, saborizantes etc., y que, mediante un sistema electrónico con una batería recargable y un atomizador, vaporiza la mezcla.

Según la definición de la Ley 28/2005 y de la Directiva 2014/40/UE, un cigarrillo electrónico es: “un producto, o cualquiera de sus componentes, incluidos los cartuchos y el dispositivo sin cartucho, que pueda utilizarse para el consumo de vapor que contenga nicotina a través de una boquilla”.

En la actualidad el uso de estos dispositivos ya se vincula con numerosas afecciones respiratorias. Hay estudios que demuestran que el uso de estos dispositivos, aun sin nicotina, a corto plazo, irritan las vías aéreas, inhiben el reflejo de la tos y alteran la función pulmonar.

Cachimbas, shishas...

Otra modalidad de consumo de tabaco que se ha puesto de moda en los últimos años es la cachimba, shisha o narguile. El Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo informa que estos dispositivos no son ni seguros ni inocuos, ya que una sesión puede suponer inhalar 200 veces el humo de un cigarrillo; humo que presenta niveles altos de monóxido de carbono, metales pesados y sustancias cancerígenas. Por tanto, son un factor de riesgo para el desarrollo de cáncer o de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Por otro lado, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las cachimbas contienen sustancias cancerígenas y tóxicas peligrosas para el sistema respiratorio y cardiovascular, por lo que la OMS recuerda que la supuesta inocuidad de las cachimbas es falsa, se fume tabaco u otros productos en ella.

Además de todo lo expuesto no hay que perder de vista que el compartir la boquilla de las cachimbas puede transmitir infecciones como herpes, hepatitis etc.

También se convierten en un riesgo para la salud de fumadores pasivos, dado que generan emisión de propilenglicol, partículas PM2.5, nicotina y sustancias cancerígenas que pueden contaminar los espacios cerrados, y por tanto afectar también a los no fumadores.

Tabaco de liar





En segundo lugar, el tabaco de liar se ha convertido en otra modalidad en auge. Desde el 2008 se ha producido un aumento considerable del consumo de este tipo de tabaco.

Se inició con la crisis económica, debido al coste más bajo de este producto; pero en la actualidad, y una vez pasada la crisis económica, los consumidores tienen la falsa creencia de que esta forma de fumar es “más sana” por lo que continúa aumentando su consumo. Esta falsa creencia, junto al ahorro económico que les supone, hace de esta modalidad una opción “especialmente atractiva” para los más jóvenes.

Si bien es verdad que están sometidos a regulación sanitaria como los cigarrillos convencionales, sin embargo, la mayoría de las casas comerciales no suelen reflejar en los paquetes la cantidad de nicotina ni otras sustancias que acompañan al tabaco para conservar un adecuado nivel de humedad, por ejemplo; y que son tan tóxicas como las sustancias contenidas en un cigarrillo tradicional.

Los consumidores de tabaco de liar suelen consumir menos cantidad de cigarrillos al día que los fumadores de cigarrillos tradicionales, pero los estudios demuestran que las caladas son más largas y profundas, lo que supone mayor cantidad de nicotina inhalada. Por otro lado, la cantidad de papel que se utiliza al liar el cigarrillo a mano, es mayor si la comparamos con el papel que lleva un cigarrillo comercializado, por lo que se inhala mayor cantidad de monóxido de carbono generado en la combustión del papel; lo que se traduce en mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y probabilidad de padecer cáncer.

Los contenidos de nicotina, alquitrán y monóxido de carbono alcanzan niveles superiores a los del cigarrillo convencional:

SUSTANCIA	MÁX. PERMITIDO EN CIGARRILLOS	MEDIA TABACO DE LIAR	PORCENTAJE
Nicotina	1 mg/cigarrillo	1,3 mg/cigarrillo	+30%
Alquitrán	10 mg/cigarrillo	15,6 mg/cigarrillo	+56%
Monóxido de carbono	10 mg/cigarrillo	15,6 mg/cigarrillo	+56%

Fuente: Castaño Calduch, et al. (2012). Tabaco de liar: una prioridad de salud pública y consumo. Gac Sanit. 26(3), 267-269

Por todo lo expuesto, los estudios señalan que el tabaco de liar es al menos tan perjudicial como un cigarrillo convencional.

Punto de vista psicológico

Desde el punto de vista psicológico estas nuevas modalidades de consumo tienen un impacto considerable.

La aparición en el mercado de muchos de estos dispositivos, (especialmente en el caso del cigarrillo electrónico) respondió, en origen, a la supuesta ayuda que brindaban a los fumadores de cara a iniciar un proceso de deshabituación tabáquica. No obstante, y a falta de posibles valoraciones a más largo plazo, por el tiempo transcurrido hasta ahora parece que este objetivo no se está alcanzando como sería deseable; entre otras cosas porque el uso del cigarrillo electrónico no termina de resolver una parte de la dependencia: la psicológica (hábito comportamental).

Respecto a los patrones de consumo de estos productos, se ha detectado que son utilizados, ya no sólo por fumadores que quieren dejarlo, sino también, y cada vez más, por los más jóvenes como iniciación al consumo.

Desde el punto de vista psicológico, utilizar estos dispositivos como primer contacto con el hábito tiene un riesgo elevado por varias razones:

- el hábito de fumar el vapor hace que se acostumbren, es decir, se consolida la dependencia psíquica en relación al hábito comportamental.
- por otro lado, está la menor percepción del riesgo que estos dispositivos transmiten (opción de no usar nicotina, disponibilidad de sabores agradables, etc.).

Todo esto aumenta la probabilidad de que los jóvenes, a la larga, aun iniciándose en estos nuevos dispositivos sin usar nicotina, finalmente acaben siendo fumadores de tabaco.

En relación a los vapeadores por ejemplo, la sociedades científicas opinan que permitir vapear en bares aunque sea con dispositivos sin nicotina, contribuye a normalizar el tabaco, lo que supone un paso atrás en los avances de la legislación antitabaco.

Cabe destacar también las potentes campañas de marketing realizadas en torno a estas modalidades de fumar, en las que la información sobre la menor percepción de riesgo favorece creencias positivas sobre estos nuevos dispositivos. Si a esto le sumamos lo novedoso y atractivo de algunos formatos, como por ejemplo los JUL, que pasan desapercibidos camuflados como un pendrive más entre los más jóvenes, hace que muchos padres ignoren la existencia de este hábito entre sus hijos.

La suma de todas estas peculiaridades explica el público, por el momento fiel, que se han granjeado estas nuevas formas de fumar.

Conclusiones

La evidencia a corto plazo confirma que estas nuevas formas de fumar son nocivas para la salud porque contienen sustancias tóxicas y/o cancerígenas (como el propilenglicol), incluso en aquellos dispositivos que no contengan nicotina.

De todos modos, no debemos perder de vista que las repercusiones podrían llegar a ser aún más graves, dado que no existen, a día de hoy, estudios científicos que evidencien las consecuencias negativas a largo plazo, de estas nuevas formas de fumar.

Por todo ello, numerosas asociaciones científicas abogan por tratar estos nuevos dispositivos como si fuesen versiones del tabaco (“mutaciones”), regulándolos de forma similar, a nivel legislativo.

Bibliografía

Referencias bibliográficas

Castaño Calduch, Tania, et. al. (2012). Tabaco de liar: una prioridad de salud pública y consumo. *Gaceta Sanitaria*, 26(3), 267-269. Recuperado en 07 de octubre de 2019, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112012000300014&lng=es&tlng

Material de consulta

- Cigarrillos electrónicos o sistemas electrónicos de administración de nicotina (2015). OMS, Declaración revisada el 30 de marzo de 2015: https://www.who.int/tobacco/communications/statements/electronic_cigarettes/es/
- Informe sobre los cigarrillos electrónicos: situación actual, evidencia disponible y regulación (2014). Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación: <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/docs/InformeCigarrilloselec>

- Campaña "El tabaco ata y te mata" (2019). Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar social: <https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas19/tabacoMata.htm>
- Cabrera, Pedro (2018). Las nuevas y peligrosas formas de fumar. Redacción Médica, 22 de febrero de 2018: <https://www.redaccionmedica.com/opinion/las-nuevas-y-peligrosas-formas-de-fumar-9742>

Enlaces de interés

- Sociedad Española de neumología y cirugía torácica: <https://www.separ.es/>
- Asociación Española contra el cáncer: <https://www.aecc.es/es/actualidad/noticias/31-mayo-dia-mundial-sin-tabaco>
- <http://www.injuve.es/convivencia-y-salud/noticia/el-tabaco-ata-y-te-mata-en-todas-sus-formas>