

“Los cigarrillos electrónicos son una puerta de entrada al consumo de tabaco y son adictivos”

ENTREVISTA A DRA. M^a ISABEL CRISTÓBAL FERNÁNDEZ

Responsable del Área de Tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

Según la última encuesta EDADES 2023 sobre consumo de alcohol y otras drogas en España, elaborado por el Ministerio de Sanidad de España, y promovida y financiada por Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas: “Más de la mitad de los estudiantes de 14 a 18 años reconoce haber consumido alguna vez en su vida cigarrillos electrónicos (54,6%), dato muy por encima del registrado en 2021 (44,3%), situándose el uso de estos dispositivos en el punto más alto de la serie histórica. Este consumo es por primera vez más habitual entre las chicas que entre los chicos (56,8% vs 52,5%), reduciéndose estas diferencias según incrementa la edad. La mitad de los que han consumido cigarrillos electrónicos lo han hecho sin nicotina”. ¿Son adictivos los cigarrillos electrónicos? ¿Son más sanos que el consumo de tabaco? Para responder a estas y otras dudas, entrevistamos a Dra. M^a Isabel Cristóbal Fernández, responsable del Área de Tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

Pregunta: La edad de comienzo del consumo de cigarrillos electrónicos son los 15 años, ¿es la entrada al consumo de tabaco?

Sin duda son una puerta de entrada al consumo de tabaco. Los cigarrillos electrónicos son adictivos y constituyen una nueva



estrategia de la industria tabaquera para conseguir nuevos fumadores.

Estos dispositivos se presentan como productos atractivos, de fácil acceso y además gozan de aceptación social lo que hace que los adolescentes se inicien en su consumo.

Pregunta: La realidad nos indica una preocupación respecto a las personas jóvenes que consumen cigarrillos electrónicos, muchas veces dicen: “es mejor vapear que fumar”, ¿qué información dais desde el área de tabaquismo de la SEPAR para contestar a estos mensajes?

Los cigarrillos electrónicos, pese a tener menos tóxicos que el tabaco convencional, no implica que hagan menos daño.

El pulmón está preparado para recibir aire puro, no aire contaminado con toxinas y carcinógenos. No existe un umbral de seguridad en el uso de este tipo de productos.

Se han descrito casos de enfermedad pulmonar grave asociada con el uso de cigarrillos electrónicos (e-cig) en los Estados Unidos. En Julio de 2019 se documentó el primer caso y desde entonces la incidencia ha ido en aumento.

Pregunta: Otro mito o bulo es que vapear ayuda a dejar de fumar, ¿puede el cigarrillo electrónico ser el paso previo para dejar de fumar?

El consumo de estos productos favorece el inicio del consumo de tabaco, como ya dije antes, y dificulta el abandono del tabaco de los fumadores, que en muchos casos terminan teniendo un consumo dual.

La industria tabaquera ha presentado los e-cigarrillos como mecanismo para reducir las consecuencias negativas del tabaco sin renunciar a los efectos placenteros de éste. Sin embargo, los e-cigarrillos son adictivos y no son seguros. La reducción del daño es una falsa solución, ya que retiene a los fumadores en el consumo de tabaco e impide además que hagan intentos serios de abandono.

Los sanitarios debemos aplicar el principio hipocrático, que no es generar menos daño, sino no hacer daño.

Hasta un 60-70% de los fumadores que utilizan cigarrillos electrónicos para dejar de fumar terminan siendo fumadores duales.

Constituyen la principal amenaza para el control de tabaquismo en el mundo.

Pregunta: ¿Cómo afectan a la salud los cigarrillos electrónicos?

En el documento publicado de posicionamiento de SEPAR sobre los cigarrillos electrónicos informa de que “en cuanto a los cigarrillos electrónicos se han descrito efectos tóxicos sobre el aparato cardiovascular, efectos carcinogénicos, efectos sobre el aparato respiratorio, aumento de la susceptibilidad a la infección por su alteración del sistema inmunitario y mecanismos de defensa.

Pregunta: ¿Fumar tranquiliza o ayuda a reducir el estado de nerviosismo?

La dependencia por la nicotina crea un síndrome de abstinencia que hace que se vuelva a consumir.

Uno de los síntomas de este síndrome de abstinencia es la ansiedad, de tal forma que cuando el fumador fuma un cigarrillo, puro o consume nicotina con algún dispositivo, reduce la ansiedad producida por el síndrome de abstinencia, no la ansiedad que padezca por algún otro motivo.

Pregunta: ¿Desde la SEPAR cómo trabajáis la prevención y el tratamiento ante estos casos?

Desde SEPAR trabajamos de forma continua y decidida para informar a la población sobre el peligro que tiene para la salud el consumo de tabaco en cualquiera de sus formas, mediante comunicados y se insta a que se incluya en el proyecto educativo de los niños de primaria la formación para evitar que los niños empiecen a fumar o vapear en la adolescencia mediante actividades y programas de prevención.

Se han realizado por parte de Separ actividades de este tipo en colegios e institutos.

Pregunta: ¿Qué es SEPAR Jóvenes? Cuéntanos esta iniciativa

SEPAR Jóvenes nació con el impulso del Dr. Carlos A. Jiménez Ruíz en 2018 con el objetivo

de promover la participación de los miembros más jóvenes de SEPAR en las actividades de formación, gestión e investigación de esta sociedad científica.

“El objetivo de SEPAR Jóvenes es hacer de puente entre los socios más jóvenes y los más mayores de esta sociedad científica” y aumentar la participación de los miembros más jóvenes en todas las áreas, organizativas, de investigación, docentes etc... y fomentar el intercambio científico entre las distintas áreas y los distintos grupos emergentes que han surgido en estas áreas.

Entre los proyectos impulsados está el Programa MENTOR, que tiene como objetivo garantizar el relevo de la investigación en patología respiratoria y preparar a los jóvenes socios de SEPAR para recoger el legado de sus predecesores, la actualización y formación de los jóvenes socios de SEPAR, la participación en la elaboración de la Monografía y curso online que resumen los principales avances científicos presentados por las cuatro Áreas de SEPAR.

Pregunta: ¿Qué mensaje dejarías a las familias, jóvenes o personas que estén pensando en dejar de fumar o personas que, aunque quieran dejarlo, no se sienten con fuerzas para hacerlo?

Se puede dejar de fumar con los tratamientos para el tabaquismo disponibles en la actualidad. Las intervenciones terapéuticas basadas en el asesoramiento psicológico y el tratamiento farmacológico son las más eficaces para ayudar a los fumadores a dejar de serlo, y triplican y, en ocasiones, cuaduplican las posibilidades de tener éxito en un intento de abandono en comparación con cuando no se utilizan.

Es importante que recurran a los servicios sanitarios que disponen de unidades o consultas de tabaquismo para la deshabituación.

**HASTA UN 60-70%
DE LOS FUMADORES
QUE UTILIZAN
CIGARRILLOS
ELECTRÓNICOS PARA
DEJAR DE FUMAR
TERMINAN SIENDO
FUMADORES DUALES**

