
Vapear está de moda: ¿no tiene consecuencias?

Las redes sociales están llenas de mensajes contradictorios sobre los efectos para la salud que tiene el vapeo. Ofertas que lo anuncian como algo moderno y natural (“*Pasión por lo natural*”). Y también como un método de ahorro frente al consumo de tabaco (disminución del riesgo). Pero también hay numerosos mensajes procedentes de las sociedades científicas que alertan sobre su riesgo potencial.

¿Qué productos se vapean?

Los [cigarrillos electrónicos \(e-cig\)](#) no son nuevos. Tienen más de 10 años de existencia. Los inventaron en China. Contienen nicotina en dosis que cambian de unas marcas a otras. Algunos contienen *nitrosaminas* que pueden ser cancerígenas o *dietilenglicol* (se usa para los anticongelantes de los coches) de los que no sabe los efectos a largo plazo. Si se han publicado algunos estudios relacionando los e-cig con problemas pulmonares a corto plazo.

Últimamente se han lanzado al mercado dispositivos que ya no se parecen a los cigarrillos convencionales, sino que son más parecidos a una memoria USB, con un puerto que puede cargarse en el ordenador para vaporizar. Por su diseño son más fáciles de ocultar. Hay también vapeadores sin nicotina, con sabores dulces atractivos para los niños que pueden normalizar el acto de vapear.

También se han comercializado dispositivos (como el IQOS de *Phillips Morris*) para vapear y que si contienen [tabaco](#) (no solo nicotina), pero que no lo queman solo lo calientan.

¿Sirven para dejar de fumar?

No hay estudios que hayan demostrado que sirva para [dejar de fumar](#), a diferencia de otros métodos sustitutos de la nicotina como chicles o parches que sí lo son. Se han realizado revisiones exhaustivas sobre su valor para dejar de fumar y en el momento actual las máximas autoridades sanitarias no aconsejan su uso.

Se venden en internet o en tiendas por personal no sanitario, no en farmacias. También puede ser la puerta de entrada para el inicio de otras sustancias.

Podrían ser usados como sustitutos de la nicotina, pero solo si formaran parte de un plan organizado y tutelado para dejar el tabaco.

Como son similares en cuanto al gesto y circunstancias de uso con el tabaco: *tomando un café, con unas cañas o con copas...* pueden ser un método de enganche de jóvenes a la nicotina. Parecen una nueva “vuelta de tuerca” de la poderosa industria tabaquera para mantener la adicción a la nicotina e incorporar a los jóvenes a esta. El empleo de sabores de frutas y dulces lo usan para este fin. Hay informes de EEUU que indican que el uso de entre

los 11 y 18 años está aumentando rápidamente. En nuestro país un 20 % de los jóvenes entre 14 y 18 años ha vapeado.

Pueden poner en peligro el descenso que se ha conseguido en [el consumo del tabaco y las mejoras en salud](#).

Tampoco conocemos los efectos del “vapeador pasivo”. Y pasarán muchos años hasta que podamos saber sobre ello.

¿Qué dice la legislación de los e-cig?

Su fabricación, distribución, publicidad y consumo está regulado en España. Está prohibida la venta a menores y utilizarlos en espacios públicos, incluyendo hospitales, [centros educativos](#) y edificios de la Administración, transporte público y zonas de recreo infantiles. Y está limitada su publicidad en los medios de comunicación en función de su horario de emisión, con el objetivo de proteger a los menores.

Enlaces interesantes

- [Nota informativa sobre productos de tabaco calentados](#). *Iniciativa Liberarse del Tabaco*. OMS, 2017.
- [Mitos sobre el tabaquismo](#). *Consejería de Sanidad. Gobierno de Cantabria*
- Video sobre tabaquismo dirigido a jóvenes publicado en una Campaña realizada para la Secretaría de Salud de México, demostrando de manera tragicómica los estragos que hace el cigarrillo a las personas que lo usan.
[Enlace a youtube](#)

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.

