Cigarrillos electrónicos: riesgos y efectos en la salud

Tiempo estimado de lectura: 7 min 15 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



En los últimos años, los dispositivos susceptibles de liberación de nicotina (DSLN), también conocidos como cigarrillos electrónicos o "vapers", han ganado popularidad como una alternativa al cigarrillo tradicional y, para algunos, como una herramienta para dejar de fumar. Aunque existe la creencia de que estos dispositivos son una opción menos dañina para los fumadores, es necesario estudiar la evidencia científica alrededor de su efectividad para lo cesación tabáquica y sus riesgos para la salud.

Según el RD 579/2017, un DSLN se define cómo: "un producto, o cualquiera de sus componentes, incluidos un cartucho, un depósito y el dispositivo sin cartucho o depósito, que pueda utilizarse para el consumo de vapor que contenga nicotina a través de una boquilla. Los dispositivos susceptibles de liberación de nicotina pueden ser desechables o recargables mediante un envase de recarga y un depósito, o recargables con cartuchos de un solo uso".

Efectividad de los DSLN en la cesación tabáquica

El uso de vapers como herramienta para dejar de fumar ha sido objeto de numerosos estudios con resultados variados. Algunos estudios sugieren que los cigarrillos electrónicos pueden ser efectivos para ayudar a los fumadores a reducir o dejar por completo el consumo de tabaco [1,2]. Sin embargo, estos estudios tienen ciertas limitaciones como no utilizar un grupo control de comparación adecuado (terapia cognitivo conductual + terapia de reemplazo de nicotina) y se limitana un plazo de 6 meses [3,4].

La efectividad de los DSLN como método de cesación tabáquica tiene un nivel de evidencia débil. Algunos usuarios de cigarrillos electrónicos continúan consumiendo tabaco de forma dual, es decir, usan tanto cigarrillos tradicionales como electrónicos, lo que podría no traducirse en una

reducción significativa de los riesgos para la salud. Otros usuarios continúan consumiendo cigarrillos electrónicos tras la cesación tabáquica[2]. La nicotina tiene efecto carcinogénico y también son conocidos sus efectos cardiovasculares durante un uso prolongado. Además, es una sustancia fuertemente adictiva y que por tanto genera dependencia.

Existe una falsa creencia de que se trata de un producto no perjudicial al no contener los mismos componentes que el cigarrillo convencional. Con todo, a pesar de que pueda llegar a ser de utilidad en algunos casos para la cesación tabáquica, no debe ser considerado como algo no dañino para la salud. Muchos jóvenes que no fumaron tabaco previamente, se incian en esta adicción a través de estos dispositivos con la percepción equivocada. De este modo, no se produce una cesación de una conducta adictiva, si no la sustitución de una por otra. De hecho, hay estudios que asocian el **aumento de prevalencia de consumo de cigarrillos convencionales en usuarios de cigarrillos electrónicos**[5].

Por todo eso, la evidencia sobre la efectividad de los DSLN como herramienta para la cesación tabáquica es limitada. Es importante señalar los riesgos asociados a estos productos, que pueden compararse a los cigarrillos tradicionales además de otros riesgos asociados a las características particulares de estos dispositivos.

Riesgos Asociados al uso de DSLN

Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva que puede afectar negativamente al sistema cardiovascular y al desarrollo cerebral en adolescentes además de tener efectos carcinogénicos. El vapeo no elimina por completo la exposición a sustancias tóxicas. Los líquidos utilizados en los DSLN pueden contener compuestos dañinos conocidos por ser irritantes respiratorios y potencialmente cancerígenos.

Una de las principales preocupaciones de la salud pública es el impacto del vapeo en la juventud. Esto es problemático, ya que el uso de los DSLN en esta población puede aumentar el riesgo de que se conviertan en fumadores habituales de tabaco en un futuro.

Además, se documentó una serie de problemas de salud relacionados con el uso de cigarrillos electrónicos, como la enfermedad pulmonar asociada al uso de productos de vapeo (EVALI, por sus siglas en inglés), que fue responsable de numerosos casos de hospitalización y muertes en Estados Unidos en 2019.

Posicionamientos oficiales y regulaciones de los DSLN

En 2013, a FDA estadounidense autorizó la comercialización de DSLN como sustitutos para dejar de fumar. El Reino Unido también defiende los DSLN como ayuda medicinal para la cesación tabáquica, pero los prohíbe en lugares de trabajo y otros espacios públicos. Aunque en España, al igual que otros muchos países, todavía tiene que adoptar una posición reguladora formal en relación con los DSLN; en este momento, el Real Decreto Ley 17/2017 regula los lugares de consumo de los DSLN y su publicidad [2].

En este sentido la próxima ley de prevención de adicciones equiparará estos dispositivos, con o sin nicotina, al tabaco, lo que supondrá un veto importante en su uso [6].

La industria dedicada a la comercialización de este tipo de productos tiene una postura clara sobre la reducción de daños de los DSLN frente a los productos de tabaco convencionales. Utilizan esta idea para intentar justificar o incluso solicitar sea respaldado su uso/consumo por parte de la Salud Pública.

En lo relativo al tabaco, siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de las sociedades científicas, se da el mismo trato a los DSLN que a los productos del tabaco, dado que si el dispositivo es susceptible de liberar nicotina,se enciende que sus efectos tanto para la persona usuaria como para terceras personas, no difieren del tabaco. También se incluyen medidas como la prohibición del consumo en las entradas de los centros educativos y administrativos, aspectos no contemplados en la normativa de ámbito estatal. De este modo, se pretende preservar la salud de las personas no fumadoras.

La OMS advierte que el aerosol de los cigarrillos electrónicos es tóxico y peligroso tanto para usuarios como para quién están expuestos pasivamente. Señala que no hay evidencia clara sobre su efectividad para dejar de fumar y recomienda a su regulación. También sugiere prohibir su promoción, especialmente en redes sociales, y exigir transparencia a los fabricantes.

El **Ministerio de Sanidad** concluye en su informe de 2022[7] que los cigarrillos electrónicos no son seguros, pues a corto plazo afectan las vías respiratorias y, a largo plazo, pueden causar cancer. Su uso aumenta entre la juventud, especialmente debido a la publicidad. No hay evidencia sólida que demuestre su efectividad para dejar de fumar. Se recomienda equiparar la regulación y fiscalidad de estos dispositivos con la del tabaco, y reforzar la educación y prevención en las escuelas y hogares.



1. *Polosa R, Caponnetto P, Morjaria JB, Papale G, Campagna D, Russo C. Effect of an electronic nicotine delivery device (e-Cigarette) on smoking reduction and cessation: a prospective 6-month pilot study. BMC Public Health. 11 de octubre de 2011;11:786.*
2. *Rehan HS, Maini J, Hungin APS. Vaping versus Smoking: A Quest for Efficacy and Safety of E-cigarette. Curr Drug Saf. 2018;13(2):92-101.*
3. *Lindson N, Butler AR, McRobbie H, Bullen C, Hajek P, Begh R, et al. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Tobacco Addiction Group, editor. Cochrane Database of Systematic Reviews [Internet]. 8 de enero de 2024 [citado 20 de agosto de 2024];2024(1). Disponible en: http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD010216.pub8*
4. *Lindson N, Theodoulou A, Ordóñez-Mena JM, Fanshawe TR, Sutton AJ, Livingstone-Banks J, et al. Pharmacological and electronic cigarette interventions for smoking cessation in adults: component network meta-analyses. Cochrane Tobacco Addiction Group, editor. Cochrane Database of Systematic Reviews [Internet]. 12 de septiembre de 2023 [citado 20 de agosto de 2024];2023(9). Disponible en: http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD015226.pub2*
5. *Aonso-Diego G, Secades-Villa R, García-Pérez Á, Weidberg S, Fernández-Hermida JR. Association between e-cigarette and conventional cigarette use among Spanish adolescents. Adicciones. 1 de junio de 2024;36(2):199-206*
6. *Anteproyecto de ley de protección de la salud de las personas menores y prevención de las conductas adictivas [Internet]. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia.; Disponible en: https://www.femede.es/documentos/SA-lei-proteccion-saude-menores-cas.pdf*
7. *Informe sobre los cigarrillos electrónicos: situación actual, evidencia disponible y regulación.*

[Internet]. Dirección General de Salud Pública. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.; 2022. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/profesionales/docs/InformeCigarrillosele