Cigarros electrónicos: riscos e efectos na saúde

Tempo estimado de lectura: 7 min 15 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Nos últimos anos, os dispositivos susceptibles de liberación de nicotina (DSLN), tamén coñecidos como cigarros electrónicos ou "vapers", gañaron popularidade como unha alternativa ao cigarro tradicional e, para algúns, como unha ferramenta para deixar de fumar. Aínda que existe a crenza de que estes dispositivos son unha opción menos daniña para os fumadores, é necesario estudar a evidencia científica ao redor da súa efectividade para a cesación tabáquica e os seus riscos para a saúde.

Segundo o RD 579/2017, un DSLN defínese como: "un produto, ou calquera dos seus compoñentes, incluídos un cartucho, un depósito e o dispositivo sen cartucho ou depósito, que poida utilizarse para o consumo de vapor que conteña nicotina a través dunha embocadura. Os dispositivos susceptibles de liberación de nicotina poden ser refugables ou recargables mediante un envase de recarga e un depósito, ou recargables con cartuchos dun só uso".

Efectividade dos DSLN na cesación tabáquica

O uso de vapers como ferramenta para deixar de fumar foi obxecto de numerosos estudos con resultados variados. Algúns estudos suxiren que os cigarros electrónicos poden ser efectivos para axudar aos fumadores a reducir ou deixar por completo o consumo de tabaco [1,2]. Sen embargo, estes estudos teñen certas limitacións como non utilizar un grupo control de comparación adecuado (terapia cognitivo conductual + terapia de substitución de nicotina) e limítanse ao prazo de 6 meses [3,4].

A efectividade dos DSLN como método de cesación tabáquica ten un nivel de evidencia débil. Algúns usuarios de cigarros electrónicos continúan consumindo tabaco de forma dual, é dicir, usan tanto cigarros tradicionais como electrónicos, o que podería non traducirse nunha redución significativa dos riscos para a saúde. Outros usuarios continúan consumindo cigarros electrónicos tras a cesación tabáquica[2]. A nicotina ten efecto carcinoxénico e tamén son

coñecidos os seus efectos cardiovasculares durante un uso prolongado. Ademais, é unha substancia fortemente adictiva e que por tanto xera dependencia.

Existe unha falsa crenza de que se trata dun produto non prexudicial ao non conter os mesmos compoñentes que o cigarro convencional. Con todo, a pesar de que poida chegar a ser de utilidade nalgúns casos para a cesación tabáquica, non debe ser considerado como algo non daniño para a saúde. Moitos mozos que non fumaron tabaco previamente, iníciansе nesta adicción a través destes dispositivos coa percepción equivocada. Deste xeito, non se produce un cesamento dunha conduta adictiva, se non a substitución dunha por outra. De feito, hai estudos que asocian o **aumento de prevalencia de consumo de cigarros convencionais en usuarios de cigarros electrónicos** [5].

Por todo iso, a evidencia sobre a efectividade dos DSLN como ferramenta para a cesación tabáquica é limitada. É importante sinalar os riscos asociados a estes produtos, que poden compararse aos cigarros tradicionais ademais doutros riscos asociados ás características particulares destes dispositivos.

Riscos Asociados ao uso de DSLN

Os cigarros electrónicos conteñen nicotina, unha substancia altamente adictiva que pode afectar negativamente o sistema cardiovascular e ao desenvolvemento cerebral en adolescentes ademais de ter efectos carcinoxénicos. O vapeo non elimina por completo a exposición a substancias tóxicas. Os líquidos utilizados nos DSLN poden conter compostos daniños coñecidos por ser irritantes respiratorios e potencialmente cancerígenos.

Unha das principais preocupacións da saúde pública é o impacto do vapeo na mocidade. Isto é problemático, xa que o uso dos DSLN nesta poboación pode aumentar o risco de que se convertan en fumadores habituais de tabaco no futuro.

Ademais, documentouse unha serie de problemas de saúde relacionados co uso de cigarros electrónicos, como a enfermidade pulmonar asociada ao uso de produtos de vapeo (EVALI, polas súas siglas en inglés), que foi responsable de numerosos casos de hospitalización e mortes nos Estados Unidos en 2019.

Posicionamentos oficiais e regulacións dos DSLN

En 2013, a FDA estadounidense autorizou a comercialización de DSLN como substitutos para deixar de fumar. O Reino Unido tamén defende os DSLN como axuda medicinal para a cesación tabáquica, pero prohíbeos en lugares de traballo e outros espazos públicos. Aínda que en España, do mesmo xeito que moitos outros países, aínda ten que adoptar unha posición reguladora formal en relación cos DSLN; neste momento, a Real Decreto Lei 17/2017 regula os lugares de consumo dos DSLN e a súa publicidade [2].

Neste sentido a próxima lei de prevención de adiccións equiparará estes dispositivos, con ou sen nicotina, ao tabaco, o que supoñerá un veto importante no seu uso [6].

A industria dedicada á comercialización deste tipo de produtos ten unha postura clara sobre a redución de danos dos DSLN fronte aos produtos de tabaco convencionais. Utilizan esta idea para tentar xustificar ou mesmo solicitar sexa apoiado o seu uso/consumo por parte da Saúde Pública.

No relativo ao tabaco, seguindo as recomendacións da Organización Mundial da Saúde (OMS) e das sociedades científicas, dáse o mesmo trato aos dispositivos susceptibles de liberación de nicotina (DSLN) que aos produtos do tabaco, dado que se o dispositivo é susceptible de liberar

nicotina, enténdese que os seus efectos tanto para a persoa usuaria como para terceiras persoas, non difiren do tabaco. Tamén se inclúen medidas como a prohibición do consumo nas entradas dos centros educativos e administrativos, aspectos non contemplados na normativa de ámbito estatal. Deste xeito, preténdese preservar a saúde das persoas non fumadoras.

A OMS advirte que o aerosol dos cigarros electrónicos é tóxico e perigoso tanto para usuarios como para quen está expostos pasivamente. Sinala que non hai evidencia clara sobre a súa efectividade para deixar de fumar e recomenda a súa regulación. Tamén suxire prohibir a súa promoción, especialmente en redes sociais, e esixir transparencia aos fabricantes.

O **Ministerio de Sanidade** conclúe no seu informe de 2022[7] que os cigarros electrónicos non son seguros, pois a curto prazo afectan as vías respiratorias e, a longo prazo, poden causar cancro. O seu uso aumenta entre a mocidade, especialmente debido á publicidade. Non hai evidencia sólida que demostre a súa efectividade para deixar de fumar. Recoméndase equiparar a regulación e fiscalidade destes dispositivos coa do tabaco, e reforzar a educación e prevención nas escolas e fogares.



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*