

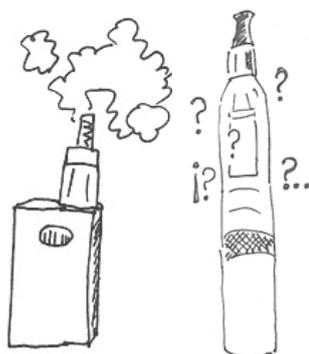
# Nuevas formas de fumar

El tabaco es un producto extremadamente tóxico y adictivo. Afecta la salud de quienes fuman y de quienes los rodean, la sostenibilidad del sistema de salud y la economía del país; contamina el medio ambiente, ensucia el entorno y favorece los accidentes y los incendios. Muchas personas buscan maneras de [dejarlo](#).

Estos últimos años se han comercializado cigarrillos electrónicos con o sin nicotina y pipas de agua (cachimbas) como supuestas alternativas al tabaco convencional. Tienen éxito entre la juventud porque escapan a la ley antitabaco y se pueden usar en entornos de ocio.

## Cigarrillos electrónicos o «vapeadores»

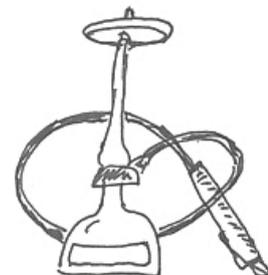
Se venden tanto en estancos como en tiendas especializadas. Llevan unas botellas de líquido con nicotina en diferentes cantidades y muchas sustancias químicas, muchas de ellas tóxicas y cancerígenas, y muchas todavía sin identificar, y han causado una oleada de lesiones pulmonares.



Los cigarrillos electrónicos con **tabaco sin combustión o por calentamiento (IQOS™ y Glo™ en España)** son dispositivos electrónicos donde se colocan unos cigarrillos concretos que hay que comprar como el tabaco tradicional. Se consumen calentándolos a una temperatura inferior a la de combustión. Tienen nicotina y emiten tóxicos y agentes cancerígenos.



Las **pipas de agua** contienen tabaco, melaza y saborizantes que potencian la inhalación profunda de los componentes nocivos para la salud y aumentan los daños en el pulmón. Además de los tóxicos del tabaco y otros componentes, el consumo compartido (todos los fumadores usan el mismo tubo y boquilla), las hace antihigiénicas.



## ¿Son útiles para dejar de fumar?

**No.** La industria del tabaco ha promocionado estos productos de manera engañosa, como una forma de fumar con «reducción de daños», pero los estudios disponibles no han observado ninguna mejoría de la función pulmonar ni de la inflamación, ni tampoco que ayuden a dejar de fumar.

Su contenido de nicotina puede ser superior al del tabaco convencional y provocan adicción, y no lo contrario. Los «vapeadores» son una puerta de entrada al tabaco para la infancia.

Para dejar de fumar hay [métodos](#) y medicamentos aprobados que, junto con el acompañamiento de profesionales sanitarios, si es necesario, pueden ayudarle a conseguir dejar de fumar.

## ¿Qué consejos hay que seguir?

El consumo de estas nuevas formas de fumar no es seguro: además de la nicotina, comportan la inhalación de miles de sustancias tóxicas. No pueden considerarse una alternativa segura a la forma de fumar tradicional. **La mejor alternativa al tabaco es dejar de fumar.**

