

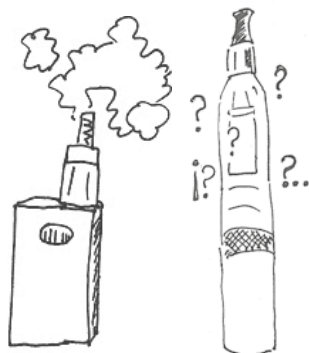
# Noves formes de fumar

El tabac és un producte extremadament tòxic i addictiu. Afecta la salut d'aquells que fumen, d'aquells que els envolten, la sostenibilitat del sistema de salut i l'economia del país; contamina el medi ambient, embruta l'entorn i afavoreix els accidents i els incendis. Moltes persones cerquen maneres de [deixar-lo](#).

En els darrers temps s'han comercialitzat cigarretes electròniques amb o sense nicotina i pipes d'aigua (catximbes) com a suposades alternatives al tabac convencional. Tenen èxit entre el jovent perquè escapen a la llei antitabac i es poden fer servir en entorns d'oci.

## Cigarretes electròniques o «vapejadors»

Es venen tant a estancs com a botigues especialitzades. Porten unes ampolles de líquid amb nicotina en diferents quantitats i moltes substàncies químiques, moltes d'elles tòxiques i cancerígenes, i moltes encara no identificades, i han causat una onada de lesions pulmonars.



Les cigarretes electròniques amb **tabac sense combustió o per escalfament (IQOS™ i Glo™ a Espanya)** són dispositius electrònics on es posen unes cigarretes específiques que cal comprar com el tabac tradicional. Es consumeixen escalfant-les a temperatura inferior a la de combustió. Tenen nicotina i emeten tòxics i cancerígens.



Les **pipes d'aigua** contenen tabac, melassa i saboritzants que potencien la inhalació profunda dels components nocius per a la salut i augmenten els danys al pulmó. A més dels tòxics del tabac i altres components, el consum compartit (tots els fumadors fan servir el mateix tub i embocadura) les fa antihigièniques.



## Són útils per deixar de fumar?

**No.** La indústria del tabac ha promocionat aquests productes de manera enganyosa, com una forma de fumar amb «reducció de danys», però els estudis disponibles no han observat cap millora de la funció pulmonar ni de la inflamació, ni tampoc que ajudin a deixar de fumar.

El seu contingut de nicotina pot ser superior al del tabac convencional i causen addicció, més que no pas el contrari. Els «vapejadors» són la porta d'entrada al tabac per als infants.

Per deixar de fumar hi ha [mètodes](#) i medicaments aprovats que, juntament amb l'acompanyament de professionals sanitaris, si cal, us poden ajudar a aconseguir-ho.

## Quins consells cal seguir?

El consum d'aquestes noves formes de fumar no és segur: a banda de la nicotina, comporten la inhalació de milers de substàncies tòxiques. No es poden veure com una alternativa segura a la forma de fumar tradicional. **La millor alternativa al tabac és deixar de fumar.**

