

A woman with blonde hair, wearing a white long-sleeved top, is holding a white heated tobacco device in her right hand. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a blurred cityscape at night. The entire image has a blue tint.

DISPOSITIVOS DE TABACO CALENTADO Y VAPEO

7 evidencias

de por qué son menos
perjudiciales para la salud



Dispositivos de tabaco calentado y vapeo:

7 evidencias de por qué son menos perjudiciales para la salud.

Los **Productos de Riesgo Reducido** ofrecen a los consumidores una experiencia que sacia la necesidad de fumar con un menor riesgo para su salud en comparación con el tabaco tradicional.

En España, se puede elegir entre dos tipos de productos:

- **Dispositivos de tabaco calentado**, que únicamente calientan, no queman, las unidades de tabaco.
- Los **productos de vapeo o cigarrillos electrónicos**, que contienen un líquido, a menudo con nicotina, que se calienta y crea un vapor que el usuario inhala.

De esta forma, el aerosol resultante de estos dispositivos puede llegar a ser hasta un **95%¹ menos tóxico** que el humo del tabaco tradicional.



A continuación, te damos **7 razones** avaladas por la ciencia que demuestran que el tabaco calentado y los productos de vapeo son menos perjudiciales para la salud de los fumadores:

1. Generan muchos menos tóxicos que el tabaco convencional

Los productos para calentar tabaco y productos de vapeo son un **90 y un 95%** respectivamente **menos dañinos para la salud** que fumar tabaco convencional¹.

Y es que los productos de vapeo **no tienen combustión**², por lo que, además de no contener tabaco, no tienen alquitrán ni monóxido de carbono, que son los componentes más perjudiciales de los cigarrillos convencionales. Por ello, el **riesgo de cáncer** que supone el uso de estos productos **es de un 0,5%** en comparación con el del tabaco de combustión tradicional³.

Por su parte, según un estudio llevado a cabo por BAT⁴ con fumadores que dejaron de fumar y otros que se pasaron a gloTM, los niveles de tóxicos encontrados entre unos y otros fueron similares.

2. La nicotina no causa las enfermedades relacionadas con el consumo de cigarrillos

El humo producido por la combustión del tabaco, y no la nicotina, es el principal agente perjudicial. Según la OMS⁵, **no existen evidencias de que la nicotina cause cáncer**. Los dispositivos electrónicos suministran nicotina sin combustión y, según la Sociedad Americana contra el Cáncer, “aunque la nicotina es adictiva, los estudios científicos concluyen que la mayor parte del daño es causado por las emisiones tóxicas que se generan en la combustión del tabaco”.

3. La nicotina tiene el mismo efecto en estos dispositivos que en los chicles o parches

La nicotina es la sustancia del tabaco que genera adicción. Sin embargo, en sí misma, **no supone un riesgo**. Por eso, la industria farmacéutica emplea nicotina en las terapias de sustitución de tabaco tales como parches o chicles⁶.

En los últimos años, además, **el suministro de nicotina en estos nuevos dispositivos se ha mejorado sustancialmente**, y el consumidor puede elegir el nivel de exposición a la nicotina, ya que existen distintas opciones con diferentes niveles en los dispositivos susceptibles de liberación de nicotina⁷.

4. No existe el vapeador pasivo

El vapeo produce **tres veces menos emisiones de partículas que el humo del tabaco tradicional**⁸. Si hablamos concretamente de nicotina, está demostrado que las personas situadas a un metro de un vapeador están expuestas **120 veces menos**⁹ que si se tratara de un fumador de tabaco tradicional.

A diferencia del humo que sale de los cigarrillos tradicionales – y que se sabe que afecta a las personas cercanas al fumador- no hay evidencia científica de que el vapor de los productos de vapeo sea peligroso para otros¹⁰.



5. Pueden ser un buen método para consumir nicotina de manera menos perjudicial

El **58% de los fumadores o exfumadores europeos** ha utilizado con éxito los productos de vapeo para dejar de fumar o para reducir su consumo de tabaco¹¹.

En 2017, **más de 50.000 fumadores** dejaron de fumar usando un producto de vapeo en Reino Unido¹².

6. La mayor parte de los consumidores de productos de vapeo son fumadores o exfumadores

La gran mayoría de los no fumadores no se siente atraído por los cigarrillos electrónicos o productos de vapeo¹³.

El **90% de los encuestados en el Eurobarómetro** nunca ha usado productos de vapeo o no los ven atractivos tras probarlos una o dos veces.

7. La mejoría de pasarse a un producto de vapeo se nota en la primera semana

Estudios independientes muestran que la dualidad en el consumo de cigarrillo convencional y estos nuevos dispositivos inciden en una **reducción de consumo y mayor cesación tabáquica**¹⁴.

Referencias

¹ Según los informes de **Public Health England** y **FDA**

² Según el artículo sobre E-cigarettes de www.parliament.uk

³ Según **Public Health England**

⁴ Cambios en los biomarcadores de exposición al cambiar de un cigarrillo convencional a un producto calefactor de tabaco glo

⁵ Según la **OMS**, **European Code Against Cancer**

⁶ Según la **Asociación Francesa de Cardiología**

⁷ Según el estudio de **Bioinnova**

⁸ Según el **Departamento de Química Analítica de la Universitat de València**

⁹ Según el estudio "On the Passive Exposure to Nicotine from Traditional Cigarettes Versus e-Cigarettes" de la Universidad Complutense de Madrid y la Universidad de Coímbra

¹⁰ Según **Cancer Research UK**

¹¹ Según los datos del **Eurobarómetro de 2020**

¹² Según el **Smoking Toolkit Study (STS)**

¹³ Según los datos del **Eurobarómetro 2020**

¹⁴ Según **ASH**, "quienes vapean a diario, en comparación con aquellos que vapean con menos frecuencia, son más propensos a ser exfumadores. Si fuman, los vapeadores diarios son más propensos a consumir menos cigarrillos y tienen mayor motivación para dejar de fumar que los fumadores que vapean con menos frecuencia".

Según la **Universidad de Georgetown**, "de acuerdo con estudios clínicos aleatorizados y los estudios observacionales que miden la frecuencia de uso de cigarrillo electrónico, el éxito en dejar de fumar y los intentos de dejar de fumar fueron positivamente asociadas a mayor frecuencia de uso de cigarrillo electrónico".

Y para **Santé Publique de France**, "entre la gente que fuma, aquellos que utilizan también cigarrillo electrónico son más propensos a intentar dejar de fumar y reducir el consumo de cigarrillos en los siguientes seis meses".

Páginas de interés sobre los dispositivos de riesgo reducido:

<https://www.discovergobeyond.com/es/es>

www.batacademy.es