



Riesgos para la salud de los productos de tabaco alternativos

Health Risks of Alternative Tobacco Products

¿Qué productos de tabaco se venden en B.C.?

Cuando se piensa en los productos de tabaco, generalmente se piensa en los cigarrillos; sin embargo, existe una variedad de productos de tabaco alternativos. Entre los ejemplos de los productos de tabaco que se venden en B.C. se incluyen:

- tabaco sin humo o tabaco para escupir;
- puros, cigarrillos, y tabaco de pipa;
- bidis;
- kreteks o cigarrillos de clavo y otros cigarrillos herbales; y
- pipas de agua o narguiles.

¿Son seguros los productos de tabaco alternativos?

No. Muchas personas utilizan los productos de tabaco alternativos porque piensan que son más seguros que los cigarrillos o porque consideran que estos productos les ayudarán a dejar de fumar. Sin embargo, la mayoría de los productos tienen muchas de las sustancias químicas tóxicas que están presentes en los cigarrillos y pueden ser adictivos y nocivos para su salud.

¿Cuáles son los riesgos para la salud de los diferentes tipos de productos de tabaco?

Tabaco sin humo

Algunos tipos de tabaco están diseñados para ser colocados en la boca. Es el denominado tabaco sin humo. Entre los productos del tabaco sin humo se incluyen: la mascadura (el tabaco masticable), la pastilla de tabaco, el rapé y el snus.

- La mascadura es un tipo de tabaco de hoja que se vende en bolsas. La persona coloca el tabaco masticable entre la mejilla y las encías durante varias horas seguidas. La mascadura también se conoce como "bola".
- La pastilla es tabaco para mascar prensado en un bloque duro que se coloca entre la mejilla y la encía.
- El rapé es tabaco húmedo y molido que se vende en latas. Generalmente se coloca entre el labio inferior y la

encía. Es también conocido como "dipping" o "tabaco de aspirar".

- El snus es un tipo de tabaco sin humo finamente molido y húmedo. El snus es un producto atractivo para los jóvenes por su gran variedad de sabores y porque puede ser utilizado con discreción (sin que nadie lo note).

El tabaco sin humo puede ser tan adictivo como los cigarrillos. Una persona que usa la mascadura o el rapé de 8 a 10 veces al día, puede estar expuesta a la misma cantidad de nicotina que una persona que fuma de 30 a 40 cigarrillos al día.

El tabaco sin humo tiene sabor a extractos de regaliz, menta o fruta y está edulcorado con azúcar. Sin embargo, el tabaco sin humo tiene más de 3.000 sustancias químicas, entre las que se incluyen 28 sustancias químicas cancerígenas conocidas, como el formaldehído y el cadmio.

Las personas que utilizan el tabaco sin humo corren un mayor riesgo de padecer:

- cáncer oral, incluyendo el cáncer de labio, de lengua y de mejillas;
- cáncer de garganta, de senos paranasales y de estómago;
- enfermedades cardíacas, derrame cerebral y presión sanguínea alta; y
- enfermedades dentales, incluyendo la retracción de las encías y caries.

Puros, cigarrillos y tabaco de pipa

Los cigarrillos, o los puritos, pueden costar menos que los puros y venir en muchos sabores. Los fumadores pueden necesitar hasta una hora para acabar un puro grande que puede tener tanto tabaco como una cajetilla entera de cigarrillos.

Fumar puros causa cáncer oral, de pulmón, de estómago y de garganta. Los fumadores habituales de puro que inhalan el humo corren un mayor riesgo de padecer la enfermedad de las arterias coronarias y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Bidis

Los bidis son cigarrillos delgados de tabaco envuelto en hojas y atado con hilos de colores. Ya que los bidis están envueltos en hojas en vez de papel, los jóvenes pueden pensar que estos son una alternativa segura y natural a los cigarrillos.

A pesar de tener menos tabaco que los cigarrillos regulares, los bidis pueden tener niveles más altos de nicotina, alquitrán y monóxido de carbono. Los bidis se apagan fácilmente, así que las personas que los fuman deben dar caladas más fuertes e inhalar el humo más profundamente hacia los pulmones para mantener el bidí encendido.

Las personas que fuman bidis corren un mayor su riesgo de padecer enfermedades cardíacas y cáncer oral, de pulmón, de estómago y de garganta.

Kreteks

Los kreteks son cigarrillos indonesios hechos de tabaco, clavo molido y otros aditivos. A veces son etiquetados como tabaco natural. Esto puede llevar a confusión porque el tabaco natural puede ser tan nocivo como los cigarrillos normales.

Las personas que fuman kreteks corren un mayor riesgo de padecer diversas formas de daños pulmonares, incluyendo la acumulación de líquido en los pulmones, aumento de la permeabilidad capilar e inflamación. También corren un riesgo de 13 a 20 veces mayor de tener una función pulmonar anormal en comparación con los no fumadores.

Pipa de agua (narguile)

Los narguiles son un tipo de pipa de agua que se originó en Persia e India. Este tabaco se mezcla con diferentes sabores y se coloca en el cabezal del narguile debajo de una pastilla de carbón caliente. El fumador inhala usando la manguera y el humo pasa por un recipiente de agua antes de ser inhalado.

Los narguiles no son una alternativa segura a los cigarrillos. Fumar tabaco por una pipa de agua expone al fumador a muchas de las sustancias químicas cancerígenas que también están en los cigarrillos. Además, el fumador puede inhalar más humo durante un periodo más prolongado de tiempo en comparación con los cigarrillos. En una sesión de narguile, el fumador puede inhalar una cantidad de humo equivalente a 100 cigarrillos.

¿Es seguro usar productos de tabaco etiquetados como "naturales", "orgánicos" o "sin aditivos"?

Algunas empresas tabacaleras etiquetan sus productos como naturales, orgánicos o sin aditivos. Estos productos

de tabaco no son más seguros que los cigarrillos. Cuando se queman, el tabaco y sus derivados son los ingredientes más letales contenidos en los cigarrillos. Los bidis y los kreteks son ejemplos de productos de tabaco que se promocionan como naturales.

¿Es seguro usar los cigarrillos electrónicos?

Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) no aprueba el uso o la venta de productos electrónicos para fumar (también conocidos como cigarrillos electrónicos, e-cigarrillos o vaporizadores) que aseguran ayudar a la gente a dejar de fumar o que contienen nicotina. La seguridad, la eficacia y la calidad de estos productos no ha sido evaluada completamente por Health Canada y estos productos pueden representar un riesgo para la salud. Para obtener más información sobre los cigarrillos electrónicos, visite QuitNow www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php.

Para más información

Para obtener más información sobre los riesgos para la salud que conlleva el tabaquismo y sobre cómo puede dejar de fumar, visite los siguientes sitios web:

- [HealthLinkBC File #30c Cómo dejar de fumar](#)
- QuitNow www.quitnow.ca
- The Lung Association of British Columbia (Asociación Pulmonar de la Colombia Británica) <https://bc.lung.ca/>
- Health Canada – Tobacco (Departamento de Salud de Canadá - Tabaco) www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-eng.php
- Canadian Cancer Society (Asociación Canadiense contra el Cáncer) www.cancer.ca

Para leer acerca de otros temas en los folletos de salud de B.C. (HealthLinkBC Files) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o comuníquese a su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyan una emergencia) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

En B.C., el número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.