

## Riesgos para la salud de los productos de tabaco alternativos Health Risks of Alternative Tobacco Products

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

Cuando se piensa en los productos de tabaco, generalmente se piensa en los cigarrillos; sin embargo, en B.C. hay una variedad de productos de tabaco a la venta. Entre estos se incluyen:

- Tabaco sin humo, tabaco de mascar o para escupir
- Puros, puritos y tabaco de pipa
- Productos de tabaco calentados
- Bidis
- Pipas de agua o narguiles

Los cigarrillos electrónicos o los líquidos para vapear no se consideran productos de tabaco, aunque contienen nicotina, la sustancia adictiva que se encuentra en todos los productos de tabaco.

### ¿Son seguros los productos de tabaco alternativos?

No existe un nivel de inocuidad en el uso de productos de tabaco o de cigarrillos electrónicos. Algunas personas usan otros productos de tabaco porque los prefieren a los cigarrillos o porque creen que son más seguros que los cigarrillos. Sin embargo, inhalar o ingerir cualquiera de estos productos conlleva un riesgo para la salud. Algunos de estos productos contienen muchas de las sustancias químicas tóxicas que están presentes en los cigarrillos, incluyendo la nicotina. Otros suponen los mismos riesgos para la salud que los cigarrillos, y además conllevan sus propios riesgos, distintos a los de los cigarrillos. Algunos productos de tabaco alternativos tienen más nicotina que los cigarrillos, lo que aumenta el riesgo de adicción e intoxicación con nicotina.

La conclusión es que todos los productos de tabaco y de vapeo conllevan riesgos, y lo mejor que puede hacer para su salud es evitarlos. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria o visite el [sitio web de QuitNow](#) para obtener ayuda si quiere reducir el uso de cualquier producto de tabaco o de vapeo, o si quiere dejar de fumar.

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

#### Tabaco sin humo

El tabaco sin humo no se prende, sino que está diseñado para ser chupado, masticado o para dejarlo en la boca. Entre los ejemplos se incluyen el tabaco de mascar, el rapé y el snus. Al tabaco sin humo se le pueden añadir aromas y a menudo está endulzado con azúcar.

- El tabaco de mascar viene en hojas sueltas o en forma sólida denominada "tapón". Este tipo de tabaco se coloca entre la mejilla y las encías durante varias horas seguidas
- El rapé es un tabaco finamente molido que puede estar seco o humedecido, y está envasado en bolsitas o paquetes (también

conocidos como "dip"). Algunos tipos de rapé se aspiran por la nariz, y otros se colocan en la boca

- El snus viene en bolsitas similares a las bolsas de té que se colocan en la mejilla o entre los dientes y las encías

El tabaco sin humo contiene las mismas sustancias químicas cancerígenas que los cigarrillos, incluyendo el formaldehído y el cadmio. También contiene nicotina y es adictivo.

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, enfermedades bucales, incluyendo recesión gingival y caries

#### Productos de tabaco calentados

Los productos de tabaco calentado (PTC) son dispositivos electrónicos que calientan el tabaco a altas temperaturas para que se pueda inhalar la nicotina sin humo. También se llaman productos que calientan pero no queman el tabaco. Las emisiones procedentes de los productos de tabaco calentado generalmente contienen niveles más bajos de ingredientes nocivos en comparación con el humo de los cigarrillos normales y, dado que los PTC no queman el tabaco, no producen el monóxido de carbono. Sin embargo, esto no significa que los PTC sean seguros. Las investigaciones sugieren que estos contienen muchos de los mismos ingredientes nocivos que los cigarrillos normales, así como otros ingredientes nocivos que no están presentes en los cigarrillos.

Los PTC son un producto relativamente nuevo y no se han realizado suficientes investigaciones para demostrar los riesgos a corto y a largo plazo que el uso de estos productos puede tener para la salud.

#### Puros, puritos y tabaco de pipa

Los puros son rollos de tabaco envueltos en una hoja de tabaco o en otra sustancia que contiene tabaco.

Los puritos son puros pequeños. Los fumadores pueden necesitar entre una y dos horas para fumar un puro que puede tener tanto tabaco como una cajetilla entera de cigarrillos.

Fumar puros causa cáncer oral, de pulmón, de estómago y de garganta. También se asocia a la periodontitis y a la pérdida de dientes. Los fumadores habituales de puros que inhalan el humo tienen un mayor riesgo de padecer la enfermedad de las arterias coronarias y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

## Tabaco de pipa

El tabaco de pipa generalmente consiste en tabaco en hoja suelta que ha sido curado al fuego y quemado en una pipa tradicional con una cazoleta y una boquilla. De manera parecida a los puros, los riesgos para la salud son mayores para los fumadores de tabaco de pipa que inhalan el humo, lo que incluye un riesgo elevado de cánceres de la cabeza, cuello, corazón y pulmones. Incluso si los usuarios no lo inhalan, se ven expuestos a productos químicos tóxicos procedentes del humo del tabaco liberado por la pipa.

## Bidis

Los bidis son cigarrillos delgados de tabaco que se enrollan a mano en hojas y se atan con hilos de colores. Vienen con distintos sabores como chocolate o mango, o pueden no tener sabor. Los bidis se originaron en la India y son muy populares en las culturas del sur de Asia.

Los bidis tienen mayores concentraciones de nicotina, alquitrán y monóxido de carbono que los cigarrillos convencionales. Incluyen las mismas sustancias químicas cancerígenas que otros productos del tabaco y son altamente adictivos. Las personas que fuman bidis tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas y cáncer oral, de pulmón, de estómago y de garganta. Fumar bidis también incrementa el riesgo de sufrir enfisema y bronquitis crónica.

## Narguiles (pipas de agua)

Los narguiles son una forma de pipas de agua que se utilizan para fumar un tabaco específico con sabores como manzana, menta, cereza, sandía y coco. La shisha de hierbas sin tabaco es un producto alternativo que se usa en los narguiles.

Este tabaco o la shisha se coloca en el cabezal del narguile debajo de una pastilla de carbón caliente. La persona inhala a través de 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. Algunas personas piensan que el agua reduce la cantidad de químicos que se inhalan al fumar un narguile. Pero fumar tabaco o shisha de hierbas a través de una pipa de agua le expone a muchas de las sustancias químicas cancerígenas que están en los cigarrillos, a niveles similarmente elevados. La excepción es la shisha de hierbas, que no contiene nicotina.

Además, fumar un narguile le lleva a inhalar más humo durante un periodo más prolongado en comparación con los cigarrillos. Una bocanada de un narguile casi equivale al humo de un cigarrillo entero. En una sesión de narguile típica, es posible inhalar una cantidad de humo equivalente a cerca de 100 cigarrillos. Adicionalmente, el carbón que se usa para calentar el tabaco en un narguile puede elevar los riesgos para la salud al producir altos niveles de monóxido de carbono, metales y sustancias químicas cancerígenas. La shisha sin tabaco o la shisha de hierbas también produce monóxido de carbono y puede incrementar el riesgo de sufrir ciertos tipos de cánceres.

## Cigarrillos electrónicos o productos de vapeo

Los productos de vapeo son dispositivos con baterías que calientan un líquido, que normalmente contiene nicotina, hasta convertirlo en un vapor que se inhala. Otros nombres para los

productos de vapeo son cigarrillos electrónicos, vapeadores, vaporizadores portátiles, mods (cigarrillos electrónicos de potencia variable), o cachimbas electrónicas. Algunos están diseñados para parecer cigarrillos, algunos tienen el tamaño de un USB o de un bolígrafo, y otros tienen un mayor tamaño y se pueden modificar.

Los productos de vapeo no contienen tabaco sino diversos productos químicos, incluida la nicotina. Son tan adictivos o más que los cigarrillos. Depende de la frecuencia y fuerza con que se inhale, la concentración de nicotina de las cápsulas que se comprimen, y de los ajustes de potencia del dispositivo.

Por ahora, las investigaciones han empezado a mostrar que vapear puede incrementar la presión sanguínea, reducir la función pulmonar y dañar el sistema inmunitario. También puede provocar enfermedades cardíacas y pulmonares.

Hasta la fecha no se ha mostrado que vapear sea una solución segura y permanente para dejar de fumar. En cambio, la terapia de reemplazo de nicotina -NRT, por sus siglas en inglés- (p. ej. parches o chicles de nicotina) o los medicamentos para dejar de fumar, en combinación con la terapia conductual deberían ser la primera elección. Es importante que quienes quieran intentar vapear para dejar el tabaco primero dejen de fumar por completo antes de pasar al vapeo. El “uso dual” de ambos productos incrementa los riesgos para la salud. También es importante hacer un plan para finalmente dejar de vapear. Si está pensando en vapear para dejar de fumar o reducir los riesgos, hable con su proveedor de asistencia sanitaria.

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

Algunos productos de tabaco pueden ser etiquetados como naturales, orgánicos o sin aditivos. Estos términos se utilizan principalmente con fines de mercadotecnia. Estos productos de tabaco no son más seguros que los cigarrillos regulares ya que contienen tabaco y conllevan los riesgos para la salud asociados a este. No existe un producto de tabaco que sea seguro. Los bidis son un ejemplo de producto de tabaco promocionado como natural, pero conllevan los mismos riesgos para la salud que todos los demás productos de tabaco.

## Para más información

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

- [HealthLinkBC File #30c Cómo dejar de fumar](#)
- QuitNow [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)
- Health Canada – Tobacco (Ministerio de Salud de Canadá – Tabaco) [www.canada.ca/en/health-canada/services/health-concerns/tobacco.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/health-concerns/tobacco.html)
- Canadian Cancer Society (Asociación Canadiense contra el Cáncer) <https://cancer.ca/>

En este artículo, el término “uso del tabaco” se refiere al empleo de productos comerciales, no al uso del tabaco en prácticas culturales tradicionales.