

## Riesgos de los productos alternativos de tabaco y nicotina

### Risks of alternative tobacco and nicotine products

#### ¿Qué tipos de productos alternativos de tabaco y nicotina se venden en la Colombia Británica?

Cuando se piensa en los productos de tabaco, generalmente se piensa en los cigarrillos. Sin embargo, hay muchos productos de tabaco y nicotina que se venden en BC. Estos se denominan "productos de tabaco alternativos".

Los productos alternativos de tabaco y nicotina incluyen:

- **Cigarrillos electrónicos (también llamados "vapeadores")**. Son dispositivos que funcionan con baterías que calientan el líquido hasta convertirlo en vapor. El usuario inhala este vapor. No son productos derivados del tabaco, pero contienen nicotina. La nicotina es la sustancia química que hace que el tabaco sea adictivo
- **Bolsas (bolsitas) de nicotina**. Son otro producto nuevo que no contiene tabaco pero contiene nicotina. Se parecen a los productos de tabaco sin humo. El usuario se coloca la bolsa en la boca y esta libera nicotina lentamente
- **Tabaco sin humo**. Esto incluye el tabaco de mascar o de escupir, el rapé o el snus. Estos productos se colocan en la boca o se aspiran por la nariz
- **Productos de tabaco calentados**. Al igual que los cigarrillos electrónicos, estos son dispositivos electrónicos. Calientan el tabaco a una temperatura muy alta para que el usuario pueda inhalar la nicotina sin humo
- **Puros, puritos y tabaco de pipa**. Los puros (cigarros) y los puritos (cigarritos) son rollos de tabaco envueltos en una hoja de tabaco. También se pueden envolver en una sustancia que contenga tabaco. El tabaco de pipa es un tabaco en hoja suelta que se quema en una pipa tradicional

- **Bidis**. Son cigarrillos de tabaco enrollados a mano. Se envuelven en hojas y se atan con hilos
- **Cachimba (narguile)**. Se trata de una forma de pipa de agua utilizada para fumar tabaco o shisha a base de hierbas sin tabaco

En este artículo, el término "consumo de tabaco" se refiere al uso de productos comerciales. No incluye el uso del tabaco en prácticas culturales tradicionales.

#### ¿Hay algún producto de tabaco o nicotina seguro?

No. Todos los productos de tabaco y nicotina conllevan riesgos para la salud y son altamente adictivos. Lo mejor que puede hacer por su salud es evitar por completo el consumo de tabaco y nicotina.

#### ¿Cómo puedo reducir los daños para la salud asociados con el consumo de tabaco o nicotina?

Dejar de fumar es la única manera de evitar los posibles riesgos para la salud derivados del consumo de tabaco y nicotina. BC ofrece varios recursos y apoyos gratuitos para ayudarle a reducir el consumo de productos de tabaco o de nicotina o a dejar de usarlos por completo. Entre estos se incluyen:

- 12 semanas de terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) o cobertura de medicamentos con receta. Está disponible a través del [BC Smoking Cessation Program \(Programa de BC para el abandono del tabaquismo\)](#)
- Asesoramiento conductual y otros apoyos a través de QuitNow
- Apoyo culturalmente apropiado para los miembros de la comunidad indígena a través de [Talk Tobacco](#)

Para obtener más información, hable con su proveedor de asistencia sanitaria, farmacéutico o visite el sitio web de [QuitNow](#).

Si fuma y tiene dificultades para dejar de fumar, puede resultarle útil pasarse al vapeo. La evidencia actual muestra que vapear es menos perjudicial para la salud que fumar cigarrillos. Puede reducir la cantidad de toxinas a las que está expuesto. Sin embargo, el vapeo no está exento de riesgos. Es necesario seguir realizando investigaciones para confirmar si el vapeo es una ayuda útil para dejar de fumar.

Existen métodos seguros y comprobados para dejar de fumar. Entre ellos se encuentran la terapia de reemplazo de nicotina (NRT), los medicamentos con receta y el asesoramiento conductual. Estos deben tomarse en cuenta antes de intentar el vapeo.

Si bien el vapeo es una opción menos nociva que los cigarrillos, sigue presentando riesgos para la salud. El vapeo es más arriesgado para los jóvenes y las personas que nunca han fumado. Puede dañar la función pulmonar y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y de cáncer. La mayoría de los vapeadores contienen nicotina y son tan adictivos como los cigarrillos. Hay muchas cosas que desconocemos sobre los riesgos para la salud a largo plazo del vapeo.

Si elige vapear:

- Compre sus productos de vapeo de una fuente legal. En BC, solo se pueden vender productos que contengan nicotina, sales de nicotina o cánnabis. La cantidad máxima legal de nicotina en un producto de vapeo es de 20 mg/ml. Es ilegal vender productos de vapor que solo contienen aromas. Cualquier producto de vapor que no cumpla con estos criterios no está regulado, por lo que puede contener ingredientes que presenten riesgos para la salud
- No vapee cerca de otras personas. El vapor de segunda mano de un cigarrillo electrónico puede ser perjudicial. Los riesgos para la salud a largo plazo aún se están estudiando. Asegúrese de vapear al aire libre. Evite vapear cerca de niños, personas con asma y otros problemas respiratorios y personas embarazadas
- Cambie por completo de fumar a vapear. El uso de ambos puede causar más daños a la salud

- Si está vapeando para dejar de fumar, combínelo con el asesoramiento conductual de QuitNow o Talk Tobacco. Esto aumentará sus probabilidades de tener éxito para dejar de fumar

### **¿Los productos de tabaco calentado (HTP) son una alternativa de menor riesgo a los cigarrillos?**

Las emisiones de los productos de tabaco calentado (HTP, por sus siglas en inglés) generalmente contienen niveles más bajos de ingredientes nocivos que el humo de los cigarrillos. Los HTP no queman el tabaco, por lo que no producen monóxido de carbono. Sin embargo, como estos productos son relativamente nuevos, no tenemos mucha información sobre su seguridad. No existen muchos estudios sobre la eficacia de los HTP para dejar de fumar. Si fuma y quiere reducir los riesgos para la salud, debería considerar la posibilidad de vapear en lugar de usar los HTP. Hay más información sobre la seguridad del vapeo que sobre los HTP.

### **¿Cuáles son los riesgos de usar bolsas de nicotina?**

Las bolsas de nicotina son un producto relativamente nuevo en el mercado canadiense. No hay mucha evidencia sobre su seguridad y los posibles riesgos aún no están claros. Las bolsas de nicotina no contienen tabaco, pero la nicotina que contienen es altamente adictiva. Si actualmente no fuma ni consume otros productos de tabaco, debe evitar el uso de bolsas de nicotina debido a su potencial de adicción.

En Canadá, las bolsas de nicotina están aprobadas como método de ayuda para dejar de fumar. Como son productos nuevos, hay muy poca evidencia disponible sobre su eficacia como ayuda para dejar de fumar. Si desea dejar de fumar o vapear, debería utilizar la terapia de reemplazo de nicotina o medicamentos con receta. Estas medidas para dejar de fumar son seguras y se ha demostrado que ayudan a dejar de fumar.

### **¿Otros productos de tabaco combustibles son más seguros que los cigarrillos?**

Todos los productos de tabaco combustibles contienen las mismas sustancias químicas cancerígenas que los cigarrillos. Son altamente

adictivos y pueden conllevar riesgos adicionales para la salud. Su consumo es muy arriesgado.

### **Puros, puritos y tabaco de pipa**

Un puro (cigarro) puede contener tanto tabaco como un paquete entero de cigarrillos. Los usuarios que inhalan cuando fuman un puro tienen mayores riesgos para la salud, que incluyen:

- Diversos tipos de cáncer
- Cardiopatía pulmonar
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Incluso si los consumidores no inhalan, siguen expuestos a sustancias químicas tóxicas en el humo del tabaco.

### **Bidis**

Los bidis tienen concentraciones más altas de nicotina, alquitrán y monóxido de carbono que los cigarrillos. Aumentan el riesgo de:

- Enfermedades cardíacas
- Enfisema
- Bronquitis crónica

### **¿Cuáles son los riesgos de usar una pipa de agua o una cachimba?**

Muchas personas creen que el vapor de agua de una cachimba significa que hay menos sustancias químicas en el humo. Sin embargo, fumar una pipa de agua le expone a muchas de las mismas sustancias químicas cancerígenas que los cigarrillos, en niveles igualmente elevados.

Fumar una cachimba hace que inhale más humo en comparación con los cigarrillos. El tabaco también contiene más nicotina que los cigarrillos. La cantidad de nicotina en una cazoleta de tabaco sin aroma equivale a 70 cigarrillos.

El carbón que se usa para calentar el tabaco o la shisha causa riesgos adicionales para la salud. Produce altos niveles de monóxido de carbono, metales y sustancias químicas cancerígenas.

### **¿Cuáles son los riesgos de consumir tabaco sin humo, tabaco de mascar o tabaco de escupir?**

Los productos de tabaco sin humo son adictivos. Contienen las mismas sustancias químicas cancerígenas que los cigarrillos, además de nicotina.

El consumo de tabaco sin humo le pone en mayor riesgo de:

- Cáncer oral, incluyendo el cáncer de labio, de lengua y de mejillas
- Cáncer de garganta, de senos paranasales y de estómago
- Enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular e hipertensión arterial
- Enfermedades dentales, incluida la retracción de las encías y la caries

### **¿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 (por ejemplo, el bidis). Estos términos se utilizan con fines comerciales. Estos productos de tabaco no son más seguros que los cigarrillos normales. Como contienen tabaco, conllevan los mismos riesgos para la salud. Los productos de tabaco etiquetados como naturales, orgánicos o sin aditivos aún así contienen tabaco y son perjudiciales para la salud.

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) o visite su unidad local de Salud Pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico 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 soliciten.