LITORALPRESS

Fecha: 30-05-2025
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna
Tipo: Noticia general
Título: Desenmascarar el atractivo del vapeo: una urgencia sanitaria

Pág. : 2
Cm2: 230,6
VPE: $ 389.259

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

Desenmascarar el atractivo del vapeo: una urgencia sanitaria

Dra. María Paz Corvalán Barros
Miembro de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV) y de la Comisión de Tabaco de la Sociedad Chilena de Enfermedades Respiratorias

Este 31 de mayo, el Día Mundial Sin Tabaco nos invita a reflexionar bajo el lema "Desenmascaremos su atractivo", una consigna que no podría ser más acertada frente al creciente uso de cigarrillos electrónicos y otros dispositivos de nicotina, especialmente entre adolescentes. Como médica especializada en tratamiento del tabaquismo, he sido testigo del impacto alarmante que tienen las estrategias de marketing de la industria tabacalera en la salud de las personas, y en particular en la población más joven.

Hoy, el inicio del consumo no comienza con un cigarro convencional. Se inicia con un vapeador de colores llamativos, con sabores dulces, promovido por influencers en redes sociales. Este tipo de publicidad ha sido especialmente eficaz en captar la atención de niñas, niños y adolescentes. Según la Encuesta Nacional de Senda, en 2024 un 44% de los jóvenes entre 14 y 18 años había probado cigarrillos electrónicos al menos una vez. Solo un año después, ese porcentaje subió a 54%. Esta alza dramática no solo refleja una mayor exposición, sino también una creciente normalización del uso de nicotina a edades tempranas.

Uno de los grandes mitos que persisten es que los vapeadores son menos dañinos, que no contienen nicotina o incluso que ayudan a dejar de fumar. Ninguna de estas afirmaciones está respaldada por evidencia sólida. De hecho, los cigarrillos electrónicos no están recomendados en las Guías de Práctica Clínica para el Tratamiento del Tabaquismo publicadas por la Organización Mundial de la Salud en 2024. Muchos pacientes consultan creyendo que el vapeo es una herramienta terapéutica, cuando en realidad puede convertirse en la puerta de entrada a una adicción dual, incluso más riesgosa que fumar tabaco convencional.

El tabaquismo no es un mal hábito: es una adicción compleja, crónica, que involucra componentes físicos, psicológicos y sociales. Su abordaje requiere estrategias integrales, acompañamiento profesional y, muchas veces, tratamiento farmacológico. En Chile, contamos con recursos como la línea gratuita Salud Responde (600 360 7777) y diversas aplicaciones móviles para apoyar el proceso de cesación, pero si una persona fuma más de 10 cigarrillos diarios, probablemente requerirá evaluación médica y tratamiento con fármacos como bupropión.

A nivel de políticas públicas, si bien la legislación actual ha dado pasos importantes —como restringir la venta a menores, exigir advertencias y limitar la publicidad— aún quedan desafíos pendientes: reducir el límite de nicotina para un cigarrillo electrónico (equivalente a 45 cigarrillos), prohibir el vapeo de cigarrillos electrónicos sin nicotina en espacios cerrados, fiscalizar activamente su cumplimiento y, sobre todo, aumentar los impuestos.

El rol del personal de la salud es crucial en esta cruzada: debemos entregar un mensaje claro y sin ambigüedades. El cigarrillo electrónico es perjudicial, está prohibido en menores de edad y no es un método para dejar de fumar. A las familias les digo: cuiden lo que consumen sus hijos en los teléfonos. El marketing sin restricciones que promueve el vapeo también promueve el alcohol, la comida ultraprocesada y el sedentarismo. La adicción digital es una vía directa a otras adicciones.

Avanzar hacia una sociedad libre de tabaco y nicotina requiere, de manera urgente, acción coordinada, convicción y voluntad política. Subir los impuestos a estos productos sigue siendo la medida más eficaz y costo-efectiva para reducir su consumo. Desenmascarar el atractivo del tabaco es responsabilidad de todos.

La Medicina del Estilo de Vida enfatiza que dejar de fumar es fundamental para la salud y la longevidad. Se considera uno de los cambios más importantes que una persona puede hacer para mejorar su bienestar general y reducir el riesgo de enfermedades graves.