

Ciencia&Sociedad

El Día Mundial sin Tabaco

es cada 31 de mayo, impulsado por la OMS para concientizar los riesgos de fumar y desincentivar un hábito que mata a 8 millones al año, incluyendo 1 millón de fumadores pasivos.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

NINGÚN PRODUCTO SE ASOCIA CON UN MÍNIMO BENEFICIO

Cigarros electrónicos y vapeadores versus tabaco: una errónea y peligrosa percepción de seguridad

Atraen sobre todo a jóvenes y se han promocionado como mejor alternativa al cigarrillo tradicional y sus riesgos mortales, pero es un dañino mito. Cada vez más evidencias muestran la gran cantidad de sustancias dañinas e incluso prohibidas y no reportadas que tienen, y los efectos agudos que genera, y aun no se conoce de largo plazo.

Si bien las últimas dos décadas el tabaquismo ha disminuido 27%, más de 1.200 millones de personas adultas fuman en el mundo, 1 de cada 5, y más de 8 millones mueren cada año por esta causa, incluyendo más de 1 millón de fumadores pasivos, quienes reciben el humo de otros sin fumarlo, según reporta la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Diversos tipos de cáncer y patologías graves explican la alta morbilidad de este hábito, que en Chile tiene cifras preocupantes como una de las naciones americanas con mayor prevalencia, y que desde el ingreso del humo desde la boca hacia el organismo va dañando diferentes órganos.

Ante ese escenario es que desde hace más de treinta años la OMS impulsa al 31 de mayo como Día Mundial Sin Tabaco, para generar espacios de difusión de información y concientización de los dramáticos efectos y riesgos de la exposición al cigarrillo y desincentivar su consumo, contexto en que diversas entidades de Chile como el Ministerio de Salud realizan actividades.

"Desenmascaremos su atractivo: combatamos la adicción al tabaco y a la nicotina" es el lema de la campaña 2026, centrada en las estrategias de marketing engañosas que cautivan e incentivan el uso de tabaco y otros productos, sobre todo para captar a jóvenes, como empaques o saberes atractivos.

Y en ello tienen un rol protagónico productos como el cigarrillo electrónico y vapeadores que se comenzaron a publicitar como una opción más segura que el cigarrillo de tabaco tradicional, lo que ha llevado a un alza constante de su uso, si bien tienen múltiples perjuicios que es igual de urgente concientizar.

No hay opción segura

"No hay evidencia que indique que los vapeadores y cigarrillos electrónicos son menos perjudiciales que el tabaco", asegura el doctor Miguel Aguayo, médico broncopulmonar y docente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción (UdeC).

Si bien no existen estudios masivos y de varios años para evaluar todos los efectos negativos del vapeo, a diferencia del tabaco, sí se han generado evidencias que dan señales alarmantes.



FOTO. CONTEXTO

diovasculares a largo plazo ni asociados al cáncer.

Estos riesgos se explican porque "el vapeador no libera vapor de agua: libera un aerosol con nicotina, partículas ultrafinas, químicos irritantes y metales. Probablemente sea distinto al cigarrillo tradicional, pero no significa que sea seguro", aclara el doctor Aguayo.

Y no se conocen todas las sustancias que traen. De hecho, investigaciones internacionales y Chile han revelado que los aerosoles contienen miles de químicos que los fabricantes no revelan y están prohibidos. Por ejemplo, un estudio del Instituto de Salud Pública que analizó cientos de muestras demostró que 100% incluía esencias y saborizantes que no están autorizados para ser inhalados.

Por ello preocupa su uso que se concentra en población joven y la peligrosa percepción de seguridad. Estudios del Senda alertan que casi 9% de adolescentes y jóvenes usan regularmente vapeadores, y cerca del 40% percibe que son menos peligrosos que el tabaco.

En este sentido, el académico enfatiza la importancia de robustecer las normativas que regulen de mejor forma lo que contienen y los eventos adversos que generan. Además, urge avanzar en estudios para determinar todos sus efectos, agudos y de largo plazo, para mejorar las regulaciones.

El especialista advierte que se han descrito varios efectos respiratorios, entre los que menciona "tos y sibilancias, irritación bronquial, aumento de inflamación de la vía aérea, alteración de la función de macrófagos y defensa pulmonar, mayor susceptibilidad a infecciones respiratorias, ex-

acerbación de asma en personas susceptibles y lesión pulmonar asociada al vapeo (EVALI)".

También se considera exposición a químicos y metales potencialmente nocivos, además de dosis de nicotina altas, la sustancia que genera adicción al tabaco.

Y no se conocen los efectos car-



No hay razones para incentivar el consumo de tabaco y sobran para desincentivar que las personas fuman.

El broncopulmonar y académico UdeC Miguel Aguayo advierte que "aumenta el riesgo de cáncer orofaríngeo, pulmonar, de esófago, de vejiga; además está asociado a enfermedad cardiovascular como factor de riesgo para infarto y accidente cerebrovascular; en lo respiratorio aumenta el riesgo de infecciones, neumonía y tuberculosis, y es causa de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), y tiene efectos en la piel y en la cavidad oral y enfermedad dental".

Esos riesgos se dan en fumadores activos, consumidores de tabaco, y en la exposición pasiva a los humos, quienes no fuman.

Al lado positivo, "dejar de fumar siempre será útil, independiente de cuántos años lleve fumando una persona. El daño que produjo el tabaco puede haberse establecido, pero al suspender el cigarro ese daño deja de progresar", afirma el doctor Jorge Yáñez, broncopulmonar de Clínica Biobío.

Y asegura que los beneficios de dejar de fumar se pueden evidenciar de forma rápida y resultan vitales.

Por ejemplo, cuenta que "en pacientes con EPOC, dejar el cigarro permite estabilizar la pérdida de función pulmonar y evitar que la enfermedad siga avanzando; y en el caso del cáncer pulmonar, después de aproximadamente 10 años sin fumar el riesgo puede acercarse al de una persona no fumadora, siempre

Desincentivar el cigarro

FRASE

"La adicción al tabaco requiere un manejo multidisciplinar y actualmente se cuenta con un GES de apoyo a pacientes para dejar de fumar".

Doctor Miguel Aguayo, broncopulmonar.

"Dejar de fumar siempre será útil, independiente de cuántos años lleve fumando. El daño que produjo el tabaco puede haberse establecido, pero al suspender el cigarro deja de progresar".

Doctor Jorge Yáñez, broncopulmonar.

que la enfermedad no se haya desarrollado previamente".

Manejar la adicción

Aunque dejar de fumar es beneficioso desde la perspectiva en que se mire, para fumadores activos y quienes le rodean, también cierto que puede ser un desafío muy complejo para muchas personas, si bien hay personas que pueden manejarlo de forma autorregulada, ya que contiene sustancias que generan fuerte adicción física.

Lo relevante es saber que la voluntad y acción son un motor determinante: la adicción se puede manejar y en Chile existen alternativas que facilitan el acceso a ayudas,

"La adicción al tabaco requiere un manejo multidisciplinar y actualmente se cuenta con un GES de apoyo a pacientes para dejar de fumar", destaca el doctor Aguayo.

Desde allí, aclara que todo fumador, lleve poco o mucho tiempo con el hábito, puede consultar en su centro de salud más cercano para la evaluación que inicie el camino de dejar atrás el cigarro.

OPINIONES

X @MediosUdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

