

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad el **consumo de tabaco (y la exposición al humo del tabaco)** es uno de los principales factores de riesgo evitables de las enfermedades no transmisibles más prevalentes y que mayor mortalidad ocasionan (enfermedades cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, diabetes mellitus, EPOC, etc.). No existe ningún nivel de consumo seguro. Además, el trastorno por consumo de tabaco queda codificado en la CIE-10 dentro de la dependencia a la nicotina (F17.2) y del capítulo Trastornos mentales y del comportamiento debidos al uso de sustancias psicoactivas.

El **papel de los profesionales de la salud**, y especialmente del Equipo de Atención Primaria, es esencial para ayudar a la población a dejar de fumar, a no iniciarse y a evitar la exposición al humo/aerosol de los productos de tabaco.



### SABER PARA TRANSMITIR

Se facilita a los profesionales sanitarios información actualizada de los productos de tabaco y de los cigarrillos electrónicos, de sus efectos, riesgos y características, para que puedan informar con objetividad en su quehacer diario, prevenir el tabaquismo y el uso de cigarrillos electrónicos, así como apoyar la cesación.

## CLASIFICACIÓN DE PRODUCTOS RELACIONADOS CON EL TABACO\*

Existen numerosos **productos** usados **para fumar**, además del tabaco convencional (tabaco de liar, cachimbas, tabaco por calentamiento,...).

Hay cuatro grandes grupos de productos de tabaco:

- ◆ Tabaco: cigarrillo, puro, purito, tabaco de liar,...
- ◆ Tabaco para pipa y tabaco para pipa de agua (shisha o cachimba).
- ◆ Productos de tabaco calentados o por calentamiento (HTPs o PTC).
- ◆ Otros productos de tabaco: tabaco sin humo (oral o nasal), snus,...

Además, existen otros productos que se usan para “vapear” o aspirar su aerosol:

- ◆ Dispositivos Susceptibles de Liberar Nicotina (DSLN) conocidos como Cigarrillos Electrónicos (e-cig o e-cigarrillos) o vapeadores (vapers). Hay distintas generaciones y tipos: recargables o desechables, con tanques grandes o medianos, tipo USB,...
- ◆ Investigaciones científicas han puesto de manifiesto que estos dispositivos se han utilizado para consumir Tetrahidrocannabinol (THC), el principio activo del cannabis con propiedades psicótropas, procedente de fuentes informales (familiares, amistades, Internet u otras fuentes).
- ◆ Los e-líquidos disponibles en tiendas con licencia administrativa contienen propilenglicol, glicerina, a veces nicotina, diferentes saborizantes y otros compuestos químicos.

\* Más detalles en el reverso.

## RECOMENDACIONES PARA USUARIOS/AS

- ◆ **No se recomienda ninguna cantidad ni forma de consumo de tabaco** en ninguna población porque no existe nivel de consumo seguro.
- ◆ **No exponerse al humo** ambiental de tabaco y evitar el tabaquismo de tercera mano (generado por el depósito de componentes del humo de tabaco en superficies y la reacción con otros contaminantes atmosféricos).
- ◆ Mantener las medidas de protección frente a la COVID19: uso adecuado de mascarilla, higiene de manos y respiratoria, distancia social. Y si se fuma o vapea, mejor aumentar la distancia de seguridad con otras personas.
- ◆ Seguir las recomendaciones del Ministerio de Sanidad sobre cigarrillos electrónicos y tabaco por calentamiento, **puesto que no se pueden excluir los riesgos para la salud** asociados a su uso o exposición pasiva:
  - ✓ **NO empezar** a utilizarlos, especialmente **jóvenes, embarazadas y personas no fumadoras**.
  - ✓ Cuando se utilizan cigarrillos electrónicos **NO** comprar los líquidos en el **mercado ilegal**.
  - ✓ **NO** comprar líquidos recargables **que contienen THC o CBD** (cannabidiol).
  - ✓ **NO modificar el contenido** recargable.
  - ✓ **NO** utilizar como **método** para **dejar de fumar**.

## COMO PROFESIONALES SANITARIOS DEBEMOS...

- ◆ **Respetar** y potenciar el Programa de “Centro sin Tabaco”.
- ◆ **Prevenir el inicio** del consumo en menores.
- ◆ **Proporcionar consejo sanitario** para animar a la población a prevenir el consumo de estos productos y evitar la exposición a su humo o aerosol.
  - ◆ [www.murciasalud.es/tabaquismo\\_formacion](http://www.murciasalud.es/tabaquismo_formacion)
- ◆ **Ayudar a dejar de fumar**, con métodos efectivos. **PORQUE...**
  - ✓ Tabaco, cigarrillos electrónicos y tabaco por calentamiento comparten riesgos para la salud. El consumo de estos últimos puede derivar al consumo de tabaco.
  - ✓ El uso “dual” de cigarrillos electrónicos y tabaco aumenta el riesgo de enfermedad pulmonar.
  - ✓ No hay evidencia suficiente de que el tabaco por calentamiento sea menos nocivo para la salud en personas consumidoras ni en expuestas a sus emisiones. No se recomienda su consumo.
  - ✓ Los cigarrillos electrónicos y el tabaco por calentamiento no han sido aprobados por la Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios (AEMPS) como métodos eficaces y seguros para dejar de fumar. No se recomienda su uso para ello.
  - ✓ Fumar o vapear se relaciona con una peor evolución y mayor mortalidad por la COVID19.
  - ✓ Existen programas eficaces y seguros para dejar de fumar que combinan: consejo sanitario, entrevista motivacional, intervención cognitivo-conductual y tratamiento farmacológico (Vareniclina, Bupropion y Terapia Sustitutiva de Nicotina).

## MÁS INFORMACIÓN EN

**Programa de Información sobre Tabaquismo**  
Servicio de Promoción y Educación para la Salud  
Dirección General de Salud Pública y Adicciones  
Consejería de Salud  
[www.murciasalud.es/tabaquismo](http://www.murciasalud.es/tabaquismo)  
[www.murciasalud.es/cigarrilloselectronicos](http://www.murciasalud.es/cigarrilloselectronicos)

Viviana Cáceres / 616 79 11 46



Referencias bibliográficas disponibles en:



[www.murciasalud.es/tabacoyecig\\_bibliografia](http://www.murciasalud.es/tabacoyecig_bibliografia)

Fecha actualización: 22/07/2021

D.L. MU 644-2021

# PRODUCTOS DE TABACO Y CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

## SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS

### INFORMACIÓN PARA PROFESIONALES DE LA SALUD



PRINCIPALES SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS DE LOS PRODUCTOS RELACIONADOS CON EL TABACO	Tabaco	Productos de tabaco por calentamiento o Tabaco calentado	Cigarrillos electrónicos y vapeadores
<b>Definición</b>	Hoja de la planta de tabaco curado y procesado, a la que se le añaden otros componentes y saborizantes.	Dispositivo electrónico que calienta tabaco a unos 350°C y que produce la liberación de nicotina y otros productos en un aerosol.	Dispositivos a pila/batería cuya resistencia calienta un líquido que produce vapor/aerosol. El líquido contiene saborizantes y otras sustancias químicas y, frecuentemente, nicotina.
<b>Tipos</b>	Cigarillo. Cigarrillo de liar. Cigarro, puro, purito. Picadura de tabaco para pipa. Picadura de tabaco para pipa de agua (cachimba).	Existen distintas marcas con ligeras diferencias. Algunos se asemejan a cigarrillos electrónicos.	Hay de distintos tipos y aspectos: cigarrillos, cigarros, pipas, bolígrafos, memorias USB, petacas... Hay desechables, recargables y los avanzados (batería de larga duración). Se clasifican en 4 generaciones.
<b>Elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabaco (picadura de tabaco, secado y prensado).</li> <li>• Papel (diferentes formatos).</li> <li>• Filtro (en cigarrillos).</li> <li>• Cachimba: base, cazoleta, bandeja para carbón, válvula de aire, tubo o mástil, manguera y boquilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cápsula o cilindro de tabaco comprimido.</li> <li>• Dispositivo electrónico de calentamiento.</li> <li>• Batería recargable (parecida a un móvil).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartucho del líquido (distintos formatos).</li> <li>• Calentador.</li> <li>• Fuente de energía (pila/batería).</li> <li>• Boquilla.</li> </ul>
<b>Combustión</b>	Sí	A menos de 400°C.	No
<b>Necesitan calentamiento previo</b>	No	Sí	No
<b>Contiene tabaco</b>	Sí	Sí	No
<b>Contiene nicotina</b>	Sí	Sí	En ocasiones. Depende del líquido.
<b>Residuos sólidos</b>	Sí, externos: la ceniza y la colilla.	Sí, internos en el dispositivo por lo que precisa limpieza.	Sí, internos.
<b>Corriente lateral primaria (del producto)</b>	Sí, el humo de la combustión.	No	No
<b>Corriente lateral secundaria (eliminada por la persona que consume)</b>	Sí	Sí	Sí
<b>Componentes del humo/vapor/aerosol</b>	<p>Más de 7000 productos químicos, entre ellos 250 tóxicos y 70 cancerígenos, entre los que destacan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monóxido de carbono (CO).</li> <li>• Nicotina.</li> <li>• Nitrosaminas.</li> <li>• Partículas PM 2.5</li> <li>• Metales pesados (plomo, cadmio, cromo, arsénico).</li> <li>• Formaldehído.</li> <li>• Benceno.</li> <li>• Amoníaco.</li> <li>• Polonio 210.</li> </ul> <p>Estas emisiones pueden contaminar los espacios cerrados, con los consecuentes riesgos por exposición involuntaria.</p>	<p>Componentes del humo de tabaco:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nitrosaminas.</li> <li>• Benzopirenos y otros hidrocarburos cíclicos.</li> <li>• Gases tóxicos, como CO y los óxidos de nitrógeno.</li> <li>• Tienen menos cantidad de productos tóxicos que el tabaco "convencional", pero aumentan otros:</li> <li>• Metales pesados (ej. hierro o titanio) de los aditivos.</li> <li>• Derivados de glicerina y propilenglicol que son tóxicos (ej. formaldehído).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propilenglicol.</li> <li>• Nicotina (a veces).</li> <li>• Glicerina vegetal.</li> <li>• Aromas y saborizantes.</li> <li>• Nitrosaminas (menor cantidad).</li> <li>• Compuestos orgánicos volátiles.</li> <li>• Formaldehído.</li> <li>• Acetaldehído.</li> <li>• Benzo(a)pireno.</li> <li>• Partículas PM 2.5.</li> <li>• Silicatos.</li> <li>• Partículas metálicas: níquel, cromo, hierro, plata, estaño, zinc...</li> </ul>
<b>Capacidad para generar adicción</b>	Sí	Sí	Sí, si llevan nicotina
<b>Capacidad para mantener adicción</b>	Sí	Sí	Sí
<b>Eficaces para dejar de fumar</b>	No	No hay datos. No es su finalidad.	No hay evidencia suficiente sobre la efectividad y la seguridad para dejar de fumar. No ha demostrado ser más eficaz que tratamientos habituales de cesación.
<b>Aprobados como método para dejar de fumar por la AEMPS</b>	-	No	No
<b>Riesgos para la Salud</b>	<p>Existen a corto, medio y largo plazo:</p> <p>Más de 30 enfermedades sobre todo cardiovascular, respiratorias, infecciosas y de fertilidad.</p> <p>Relacionados con 16 tipos de cáncer.</p> <p>Factor de riesgo para otras enfermedades.</p> <p>Perjudicial por fumar o exponerse al humo de segunda o tercera mano.</p> <p>Primera causa evitable de morbilidad a nivel mundial.</p> <p>Se relaciona con un peor pronóstico de la COVID19 y mayor riesgo de mortalidad.</p> <p>La manipulación, el gesto mano - boca y compartir elementos para fumar/vapear podría aumentar el riesgo de contagio del SARS-CoV-2.</p>	<p>Adicción y riesgo cardiovascular por la nicotina.</p> <p>Riesgos por los aditivos (hierro, titanio, gomas o humeantes,...).</p> <p>Riesgos a nivel respiratorio por la glicerina y propilenglicol.</p> <p>Faltan estudios de sus efectos en la salud, pero se les presupone los mismos que al tabaco porque comparten muchos productos tóxicos en su humo.</p>	<p>A corto plazo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectos perjudiciales en las vías respiratorias, y a nivel cardiovascular.</li> <li>• Intoxicaciones</li> <li>• Explosiones</li> <li>• Enfermedad Pulmonar Grave Asociada a Cigarrillos Electrónicos (EVALI o EPCE).</li> </ul> <p>Largo plazo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor riesgo de asma en menores por uso de propilenglicol.</li> <li>• El aerosol/vapor contiene algunos químicos causantes de cáncer, aunque en cantidades más bajas que en el humo del tabaco.</li> <li>• Todavía no se conocen sus efectos a medio y largo plazo.</li> </ul>
<b>Disminución de riesgos y reducción de daños</b>	<p>Ningún tipo de tabaco ha demostrado reducir el riesgo y/o daños, ni siquiera los antiguamente conocidos como tabaco "light", ni el tabaco de liar, ni el tabaco consumido en pipas de agua.</p> <p>En todos los casos se ha demostrado sus riesgos para la salud.</p>	<p>Algunas marcas han solicitado ser reconocidas como productos de "riesgo modificado" por emitir menor concentración de algunos tóxicos.</p> <p>A día de hoy, todavía faltan estudios que muestren si realmente reducen daños a medio y largo plazo, así como si podrían aumentar el riesgo al incitar el consumo en población no fumadora.</p>	<p>Se presupone que son menos dañinos que el tabaco, aunque están aflorando perjuicios a corto plazo.</p> <p>Estudios actuales reflejan riesgo cardiovascular, respiratorio y oncológico.</p> <p>La visión individual del concepto de reducción de daños no parece coincidir con la visión poblacional de la prevención del tabaquismo, ya que la promoción de estos productos podría incorporar nuevos adictos a la nicotina.</p>
<b>Inducen al consumo de tabaco</b>	-	<p>Hay estudios que reflejan el inicio del uso en no consumidores de tabaco.</p> <p>Mantienen el gesto de fumar y la emisión de humo.</p> <p>No desnormalizan el consumo de tabaco.</p>	<p>Hay indicios en población joven.</p> <p>Consumidores adultos suelen hacer uso dual.</p> <p>Mantienen el gesto de fumar y la emisión de vapor/aerosol similar al humo.</p> <p>No desnormalizan el consumo de tabaco.</p>
<b>Legislación</b>	<p>Prohíbe la venta a menores de 18 años.</p> <p>Restringido el consumo en espacios públicos cerrados y algunos al aire libre.</p> <p>Prohíbe publicidad, promoción y patrocinio.</p> <p>Prohibición de fumar/vapear en espacios públicos al aire libre si no se mantiene la distancia de seguridad, para la prevención de la COVID19.</p>	<p>Prohíbe la venta a menores de 18 años.</p> <p>Igual que el tabaco, tanto en consumo como en publicidad, promoción y patrocinio.</p>	<p>Prohíbe la venta a menores de 18 años.</p> <p>Restringido el uso en administraciones, transportes públicos, centros sanitarios y educativos y parques infantiles.</p> <p>Se prohíbe publicidad en Internet y medios de comunicación de masas.</p>