CIGARRETES ELECTRÒNIQUES

accions xarxa

En els darrers anys a diversos països, i més recentment a Catalunya, la comercialització de cigarretes electròniques ha crescut molt ràpidament, doblant o triplicant cada any el nombre d'usuaris. Malgrat la popularitat d'aquests aparells, encara romanen molts dubtes entre els consumidors i entre els professionals sanitaris.

Què és la cigarreta electrònica?

És tracta d'un aparell electrònic amb forma de cigarreta (també hi ha dispositius amb forma de puro o pipa) que vaporitza una barreja de nicotina, propilenglicol i altres compostos químics i s'utilitza inhalant el vapor produït tot simulant l'ús de les cigarretes convencionals. L'aparell consta d'una bateria recarregable, un atomitzador i un dipòsit o cartutx que conté el líquid a vaporitzar.

Què conté el líquid recarregable?

El líquid recarregable conté nicotina (habitualment entre 6 i 24 mg), propilenglicol (un alcohol usat com a additiu en aliments i en alguns fàrmacs en forma de nebulitzadors o inhaladors) i additius alimentaris que donen diferents sabors.

Malgrat tot, degut a la falta de regulació i controls de qualitat, la composició pot variar entre diferents marques i dins d'una mateixa marca, i poden contenir altres tòxics que no apareguin en l'etiquetatge.

Són eficaces les cigarretes electròniques per deixar de fumar?

L'eficàcia de les cigarretes electròniques per deixar de fumar no ha estat científicament demostrada. No hi ha assajos clínics controlats sobre l'eficàcia d'aquests aparells ni per deixar de fumar ni com a estratègia de reducció de danys.

És segur el seu ús?

No hi ha estudis que demostrin la seguretat en el consum de les cigarretes electròniques, especialment en el seu ús a llarg termini. Els principals possibles efectes secundaris són la sequedat de boca i la irritació de boca i gola, per l'efecte irritant del propilenglicol en ser inhalat. Cal, a més a més, tenir en compte les contraindicacions pròpies de la nicotina.

Estudis preliminars mostren que les cigarretes electròniques són menys tòxiques que les cigarretes convencionals. Com que les cigarretes electròniques no generen fum en no cremar tabac sinó vapor, s'ha estès la creença que el seu ús és innocu. Fins el moment no hi ha estudis que demostrin la seguretat d'aquests aparells. Tanmateix, no hi ha estudis sobre els potencials efectes de l'exposició passiva al vapor exhalat.

Estudis preliminars semblen indicar que són útils per alleugerir el craving o deler de fumar, principalment degut a que la inhalació del vapor calent dóna una sensació similar a la del fum del tabac.



On es poden utilitzar?

L'ús de cigarretes electròniques no està regulat en l'actualitat per la legislació de control del tabac (llei 42/2010). Aquest buit legal està sent aprofitat per les empreses que els comercialitzen com a alternativa a fumar tabac en els llocs on és prohibit. Això està comprometent la "desnormalització" del tabac a la societat aconseguida durant la darrera dècada. Per això la Xarxa Catalanes d'Hospitals sense Fum i la Xarxa d'Atenció Primària sense Fum recomanen aplicar la mateixa normativa a les cigarretes electròniques, tot prohibint per normativa pròpia el seu ús, venda, promoció i publicitat a l'interior o exterior dels centres sanitaris.



Podem recomanar les cigarretes electròniques en els nostres centres sanitaris?

Actualment, les cigarretes electròniques no es consideren fàrmacs per deixar de fumar o de reducció de danys. En l'atenció sanitària pública no es pot recomanar el seu ús, de la mateixa manera que succeeix amb les teràpies alternatives que no tenen provades la seva eficàcia i seguretat.



Els únics fàrmacs de primera línia amb indicació per deixar de fumar són els substitutius de nicotina (pegats, xiclets i comprimits de nicotina), el bupropió i la vareniclina. Fins al moment, aquests són els fàrmacs que podem aconsellar com a professionals sanitaris. Cal animar als pacients a intentar deixar de fumar amb els fàrmacs indicats quan ens manifestin voler provar les cigarretes electròniques.



En cas que un pacient hagi decidit provar-les, tant perquè no vulgui deixar de fumar, perquè hagi provat tots els fàrmacs aprovats per deixar de fumar amb diversos intents sense èxit, o d'altres raons, s'aconsella informar del coneixement que es té actualment d'aquests aparells a fi de que el pacient pugui decidir amb més informació i responsabilitat.

Xarxa Catalana d'Hospitals sense fum

Programa Atenció Primària sense fum
www.papsf.cat

La publicació d'estudis sobre les cigarretes electròniques és recent però de creixement ràpid i continu. Aquest full informatiu està realitzat en base a les evidències científiques disponibles fins a la data d'elaboració del document.

Amb el suport de

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

ICO Institut Català d'Oncologia