

La situación actual del cigarrillo electrónico para dejar de fumar

El sector del cigarrillo electrónico continúa creciendo | Algunos fumadores siguen teniendo dudas sobre su efectividad | Hay tres factores claves para elegir cigarrillo electrónico y conseguir dejar de fumar

Hace ya tres años del “boom” del cigarrillo electrónico en España y su evolución ha sido enorme desde entonces. Desde aquellos pequeños artilugios que imitaban a los cigarrillos convencionales -con luz roja en la punta incluida-, hasta los más modernos dispositivos de vapeo actuales, que si bien son más voluminosos y pesados, son más efectivos a la hora de dejar de fumar. Con todo, el mercado de este producto, que en un primer momento parecía estar abocado a desaparecer, no ha dejado de crecer.

A finales de 2012 y principios de 2013, España vio aparecer con fuerza a los cigarrillos electrónicos, unos dispositivos cuya finalidad era dejar de fumar utilizando una dosis de nicotina vaporizada que podía ir reduciéndose a medida que el hábito del tabaco iba desapareciendo gradualmente. Un boom que llegó aquí con cierto retraso con respecto a otros países como Inglaterra, Francia o Italia, donde su uso ya estaba consolidado desde hacía varios años.

En la actualidad no son pocos los fumadores que siguen preguntándose si es posible dejar de fumar de forma segura con el cigarrillo electrónico, en parte víctimas de la fuerte campaña mediática en contra del cigarrillo electrónico en España -algo que no ocurrió en otros países- orquestada por la industria farmacéutica, según afirman los colectivos de vapeadores y las asociaciones del cigarrillo electrónico. Tal y como se estableció en el mercado español, comenzaron a publicarse noticias difusas y en muchos casos demagógicas sobre los supuestos perjuicios que acarrearía el uso del cigarrillo electrónico, algo que terminó disuadiendo en aquel entonces a gran parte de los fumadores que habían puesto el punto de mira en estos dispositivos para dejar de fumar.

Hoy en día existen numerosos estudios que demuestran no solo que el cigarrillo electrónico no es perjudicial para la salud como se sugería, sino que ciertamente es un método efectivo para dejar de fumar. Pero no siempre es fácil dejar de fumar con estos dispositivos; aunque para algunos fumadores resulta sencillo abandonar el tabaco con el cigarrillo electrónico, otros pueden encontrarse con mayores dificultades y deberán poner un mayor empeño. En este último caso la clave está en elegir bien el cigarrillo electrónico a utilizar, ser consciente del mantenimiento que requiere y establecer un plan de uso decreciente de nicotina, acorde con su nivel de tabaquismo.

A la hora de elegir el cigarrillo electrónico, el mercado ha evolucionado bastante a dispositivos muy modernos y efectivos, pero también ha tenido en cuenta el valor estético, manteniendo en paralelo los modelos más pequeños, ya que muchos usuarios prefieren cigarrillos electrónicos más discretos, frente a los voluminosos y llamativos modelos más modernos. Éstos tienen apariencia de pluma estilográfica, son pequeños y relativamente ligeros, pero requieren un mayor mantenimiento y recarga

continuada de baterías, lo que puede llegar a resultar excesivamente molesto para dejar de fumar.

Los modelos más modernos, llamados MODs, son más voluminosos y pesados, pero la duración de la carga de sus baterías es muy superior y la producción de vapor es bastante más abundante, algo que facilita enormemente la tarea de dejar de fumar. En la actualidad, uno de los modelos MODs más aclamados para dejar de fumar es el eVic VT Full Kit de la marca Joyetech, que podrá encontrar en tiendas especializadas como vitalcigar.es.

Con respecto al mantenimiento, los modelos más básicos requieren adquirir al menos dos baterías, una principal y otra auxiliar, de forma que mientras se utiliza uno de los cigarrillos, puede dejar cargando la segunda batería e intercambiarlas cuando se agote la que esté usando. Esto puede generar una cierta dependencia del mantenimiento de las baterías, sobre todo cuando se sale a exteriores. En el caso de los MODs, las baterías suelen ofrecer entre tres y seis veces más capacidad de carga que las básicas, lo que permite una mayor autonomía.

En cuanto a la producción de vapor, los MODs ofrecen una diferencia abismal con respecto a los modelos básicos: muchos vapeadores abandonan los modelos básicos para siempre tras probar por primera vez los MODs; y es que la producción abundante de vapor sin esfuerzo pulmonar es algo bastante esencial para conseguir dejar de fumar.

Finalmente, para la elección del líquido de cigarrillo electrónico y su nivel de nicotina, también hay que tener en cuenta el tipo de aparato. Los modelos básicos, al producir una cantidad de vapor modesta, en el caso de fumadores severos (un paquete al día o más), necesitará adquirir líquidos de entre 18mg y 24mg de nicotina para poder saciar su necesidad de tabaco. En el caso de los MODs, al multiplicar la cantidad de vapor que produce, no se recomienda superar los 12mg, ya que se inhala mucho más vapor y nicotina por cada calada.

En ambos casos, al menos en los comienzos, se recomienda siempre utilizar líquidos de sabor a tabaco. Algunos de los más conocidos son Desert Ship, Usa Mix o Red tobacco, de la marca asiática Hangsen (los más económicos); Tribeca, de la marca estadounidense HALO (mayor calidad y precio) o los conocidos Nutacco y Bebeca, de la marca griega Atmos Lab. También podrá encontrar otros sabores interesantes y con buena relación calidad-precio en marcas como las españolas Bombo y Drops, o la italiana Flavour Art.

Si en la entrada de año se ha decidido por fin dejar de fumar, no hay por qué dudar en utilizar estos consejos para elegir el cigarrillo electrónico que más posibilidades ofrezca para conseguir el objetivo.

Datos de contacto:

Logosur Press

Agencia de medios logosur.

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>