

## **Cigarrillos electrónicos: ¿realmente ayudan a dejar de fumar?**

**La nicotina es la principal adicción a la nicotina, y para poder romper con dicha dependencia se necesita tiempo. Uno de los últimos remedios para dejar de fumar son los cigarrillos electrónicos, pero siempre hay dudas sobre el uso de dichos cigarrillos**

La nicotina es la razón principal de la adicción al tabaco. Esta sustancia penetra en el cerebro y actúa sobre el denominado "sistema de recompensa" ya que imita a uno de los neurotransmisores más importantes del sistema nervioso. Tras cierto tiempo necesitamos más nicotina para poder estimular el sistema de recompensa, que cada vez se vuelve más insensible. Cuando no hay nicotina en el cuerpo, el sistema está menos activo y se segregan menos hormonas de "recompensa", grosso modo. Por tanto, se genera una sensación de frustración, necesidad y estrés. Hemos llegado al síndrome de abstinencia.

¿Cómo ayudan los cigarrillos electrónicos?

Para poder romper con dicha dependencia se necesita tiempo. Tiempo porque nuestro cuerpo ha de volver a adaptarse a los niveles normales de neurotransmisores. Y ese proceso es desagradable y poco llevadero. Por eso existen las terapias de sustitución de nicotina. Estas terapias reemplazan los cigarrillos por otros productos que en primer lugar reducen la cantidad de nicotina; y en segundo, eliminan casi todas las sustancias tóxicas procedentes del acto de fumar.

Actualmente, la OMS indica que los cigarrillos electrónicos no se cuentan oficialmente entre dichas terapias; aunque tampoco "descarta la posibilidad de que el cigarrillo electrónico sea útil para ayudar a dejar de fumar". Vapear, tal y como se conoce coloquialmente a la acción de fumar cigarrillos electrónicos, no es igual que fumar tabaco. Sí, se inhala una mezcla. Pero dicha mezcla contiene glicerol, propilenglicol, nicotina y algunos saborizantes. No se produce combustión y, por tanto, se eliminan las sustancias más dañinas y cancerígenas del fumar.

Además, la cantidad de nicotina que aportan es bastante menor, de manera que permite ir sobreponiéndose a la dependencia que genera el tabaco más fácilmente que haciéndolo de golpe y sin ayuda de una terapia de este tipo. Tal y como indica la OMS, todavía faltan estudios al respecto para confirmarlo, pero no parece que exista peligro alguno para los "vapeadores de segunda mano", es decir, las personas que aspiran el vapor de los cigarrillos electrónicos sin ser ellos mismos fumadores.

¿Realmente sirven para dejar de fumar?

Hay que insistir que instituciones como la OMS todavía se encuentran en una posición expectativa, a la espera de que los estudios sigan confirmando las primeras evidencias. Eso no quiere decir que se rechace la idea de que los cigarrillos electrónicos, que pueden ser adquiridos en España en tiendas online como Vapo.es, ayuden a dejar de fumar. Lo que quiere decir es que, como en cualquier innovación, ha de seguir el estudio. Sobre todo si implica a la salud. Actualmente existen varios trabajos científicos que muestran prometedores resultados.

Actualmente existen varios trabajos científicos que muestran prometedores resultados. En 2014, el grupo del Dr. Konstantinos Farsalinos, investigador jefe del Centro Onassis de Cirugía Cardíaca, publicaba una investigación sobre el uso de los cigarrillos electrónicos. Estudiando más de 19.000 casos, el estudio muestra que al menos el 80% de los usuarios consiguieron dejar de fumar con el uso de estos dispositivos. Otros estudios, sin embargo, apuntan a que, además del uso de los cigarrillos electrónicos o de una terapia de sustitución de nicotina, es igualmente importante la asistencia para evitar el fracaso. Hasta la fecha, como decíamos todavía falta asentar lo que sabemos sobre los cigarrillos electrónicos pero la promesa que ofrece el "vapear" es muy positiva.

El contenido de este comunicado fue publicado originalmente en la página web de Hipertextual

### **Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Ciberseguridad](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>