

Informació

Educació i Salut

La cigarreta electrònica



hp
Hospital Plató

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?

Es 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.

És segur l'ús de la cigarreta electrònica?

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 al 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.

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. Estudis preliminars semblen indicar que són útils per alleugerir el craving o deler de fumar, principalment degut a que la inhalació del vapor calent dona 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 està prohibit. Això està compromentent la "desnormalització" del tabac a la societat aconseguida durant la darrera dècada. Per això la Xarxa Catalana 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.

Aquest full informatiu està realitzat en base a les evidències científiques disponibles fins a la data d'elaboració del document.