

POR: EQUIPO EL DÍA

Esta semana la Contraloría aprobó el reglamento para la entrada en vigencia de la Ley 21.642, la cual establece un marco regulatorio para la comercialización de los cigarrillos electrónicos. La normativa indica que deberán portar advertencias en sus empaquetados, en letra blanca y fondo negro, que indiquen que "los sistemas de administración electrónica son potencialmente adictivos", y que la venta es exclusiva "para mayores de 18 años".

El uso de cigarrillos electrónicos, conocidos comúnmente como vapeadores, ha crecido significativamente en los últimos años, especialmente entre los jóvenes. Si bien muchos consideran estos dispositivos como una alternativa menos perjudicial que el tabaco, estos dispositivos contienen componentes tóxicos, como aceite de vitamina E y metales (como níquel y aluminio).

El experto broncopulmonar de Clínica INDISA, doctor Pedro Astudillo, señala que "a pesar de la percepción de que los cigarrillos electrónicos pueden ayudar a dejar de fumar, no existe evidencia de calidad que respalde esta afirmación, ya que muchos de ellos contienen nicotina, una droga que es altamente adictiva. De hecho, estos dispositivos pueden resultar igual de dañinos, e incluso más perjudiciales que el tabaco convencional".

## RIESGOS Y COMPLICACIONES A LARGO PLAZO

El broncopulmonar de Clínica INDISA destaca que el consumo de estos productos puede tener consecuencias graves para la salud pulmonar, generando tos, asma e inflamación de las vías respiratorias. "Un ejemplo del daño que pueden causar los vapeadores es la enfermedad llamada EVALI, donde se presenta tos, falta de aire, dolor en el pecho o abdomen, fiebre y vómitos", explica el profesional.

Además, resalta que, al igual que el tabaco convencional, los vapeadores presentan los siguientes riesgos:

- Adicción.
- Bronquitis crónica.
- Neuroinflamación.

## SU USO HA CRECIDO ESPECIALMENTE EN JÓVENES:

# ¿Son los vapeadores eficaces para evitar o dejar de fumar?

La reciente aprobación del reglamento que busca regular la venta de los cigarrillos electrónicos afirma que estos productos son "potencialmente adictivos".

- Exposición a componentes químicos cancerígenos.

Bajo este contexto, afirma que la única excepción en la que usar vapeadores es menos perjudicial para la salud es cuando se utilizan transitoriamente para dejar el cigarrillo. "Una persona que está intentando dejar de fumar tabaco y utiliza vapeadores de manera temporal, tendrá consecuencias menores, ya que por lo general los efectos tóxicos de los vapeadores son un poco menores en las personas que ya fuman. Sin embargo, en el caso de las personas que no son fumadoras, iniciar vapeadores les va a provocar grandes problemas pulmonares".

## CONSUMO EN MENORES DE EDAD

El broncopulmonar de INDISA también pone hincapié en que "un joven, tal como no debería empezar a fumar, no debería empezar a usar vapeadores. Muchas veces se usan en niños bastante menores que 18 años. En el Estudio de Tabaco de la Encues-



EL DÍA

Si bien muchos consideran estos dispositivos como una alternativa menos perjudicial que el tabaco, estos dispositivos contienen componentes tóxicos, como aceite de vitamina E y metales

ta Nacional de Salud, el 50% de los adictos adultos al tabaco han iniciado su adicción antes de los 12 años".

El atractivo de los sabores como canela, vainilla, menta, fresa y chocolate, entre otros, hace que estos dispositivos sean especialmente populares entre los adolescentes. El broncopulmonar de INDISA advierte que "los saborizantes pueden contener sustancias cancerígenas, como benzaldehído y acetoacetato de etilo, lo que representa un riesgo adicional para la salud de los jóvenes".

## CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

Para evitar el consumo de tabaco, el especialista entrega las siguientes recomendaciones:

- Terapia psicológica.
- Medicamentos antidepresivos.
- Parches anti nicotina.
- Chicles con nicotina.

Si estás pensando en dejar de fumar, Clínica INDISA ofrece diversas alternativas y cuenta con un equipo altamente capacitado para apoyar a sus pacientes en este proceso.