

# CIGARRETES ELECTRÒNIQUES

*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.*

accions  
xarxa

Febrer 2015 #4

actualització

## 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/o glicerina 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 suficients assajos clínics controlats sobre l'eficàcia d'aquests aparells, ni per deixar de fumar ni com a estratègia de reducció de consum.

## 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.

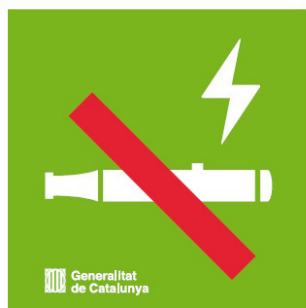
Estudis preliminars mostren que les cigarretes electròniques són menys tòxiques que les cigarretes convencionals. No obstant, com que les cigarretes electròniques no generen fum en no cremar tabac sinó que generen vapor, s'ha estès la creença que el seu ús és innocu. Fins avui no hi ha estudis que demostrin la seguretat d'aquests aparells. Tanmateix, estudis recents han constatat exposició passiva al vapor en les persones no usuàries.

*Alguns estudis indiquen 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?

Fins el març de 2014 va existir un buit legal a Espanya que va ser aprofitat per les empreses que els comercialitzen com a alternativa a fumar tabac en els llocs on és prohibit. Això podia comprometre la “desnormalització” del tabac a la societat aconseguida durant la darrera dècada. Per això, al juliol de 2013, la Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum i la Xarxa d'Atenció Primària sense Fum van recomanar 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. Aquesta iniciativa va rebre el suport del Departament de Salut i va generar l'interès de diferents Comunitats Autònomes. Tanmateix va propiciar que el Ministerio de Sanidad espanyol s'interessés i es va abordar al Consejo Interterritorial de Salud.



Finalment, el mes de març el Congrés dels Diputats va aprovar la Llei 3/2014, de 28 de març, que modifica la Llei 42/2010 del tabaquisme, tot regulant la publicitat, venda i ús de cigarretes electròniques. La llei prohibeix el seu ús a l'interior i exterior dels centres sanitaris i expressa la necessitat de senyalitzar els edificis i recintes, de forma similar a com es feia amb el tabac. Aquesta llei també prohibeix l'ús de cigarretes electròniques a totes les dependències de les administracions públiques, centres docents i formatius (interior i exteriors, amb l'excepció dels centres d'adults) i a qualsevol mitjà de transport públic.

Des del gener de 2015, la nova senyalització de la Xarxa inclou el pictograma de prohibició d'ús de cigarretes electròniques (veure “accions en xarxa” sobre senyalització).

**Xarxa Catalana  
d'Hospitals sense fum**

 Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
[www.papsf.cat](http://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.*

## 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 els pacients a intentar deixar de fumar amb (o sense) 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 pugui decidir amb més informació i responsabilitat.

 Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

 **ICO**  
Institut Català d'Oncologia