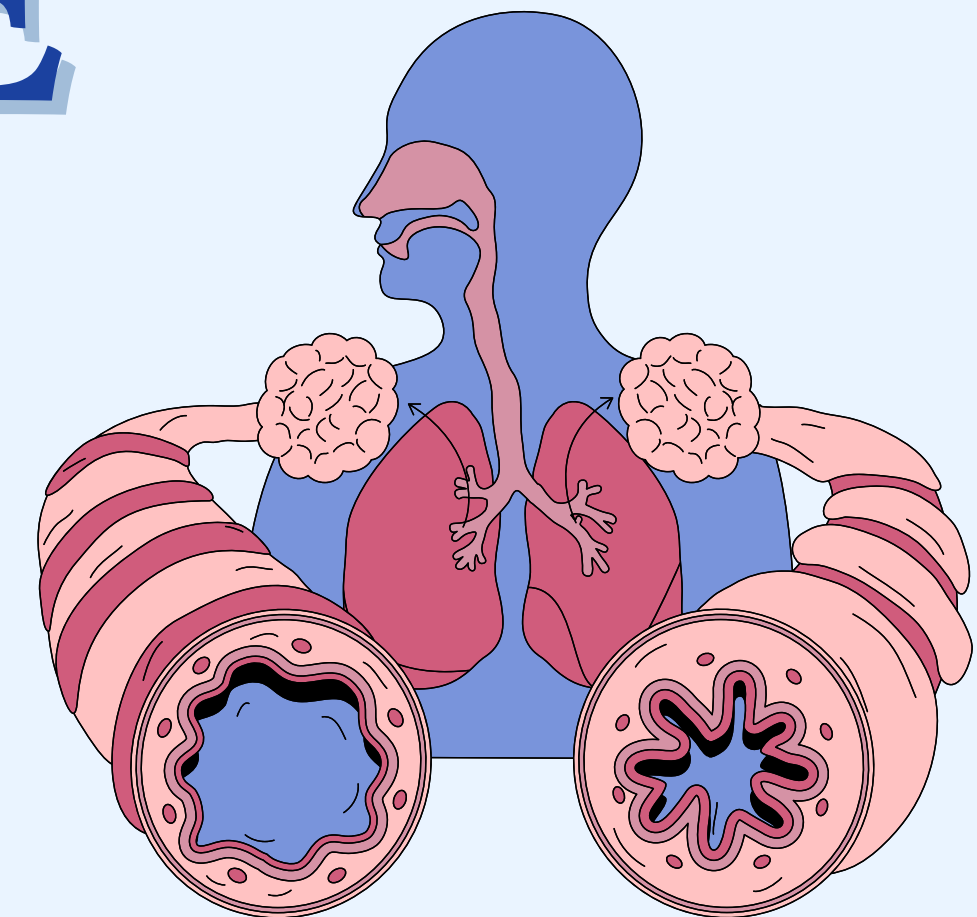


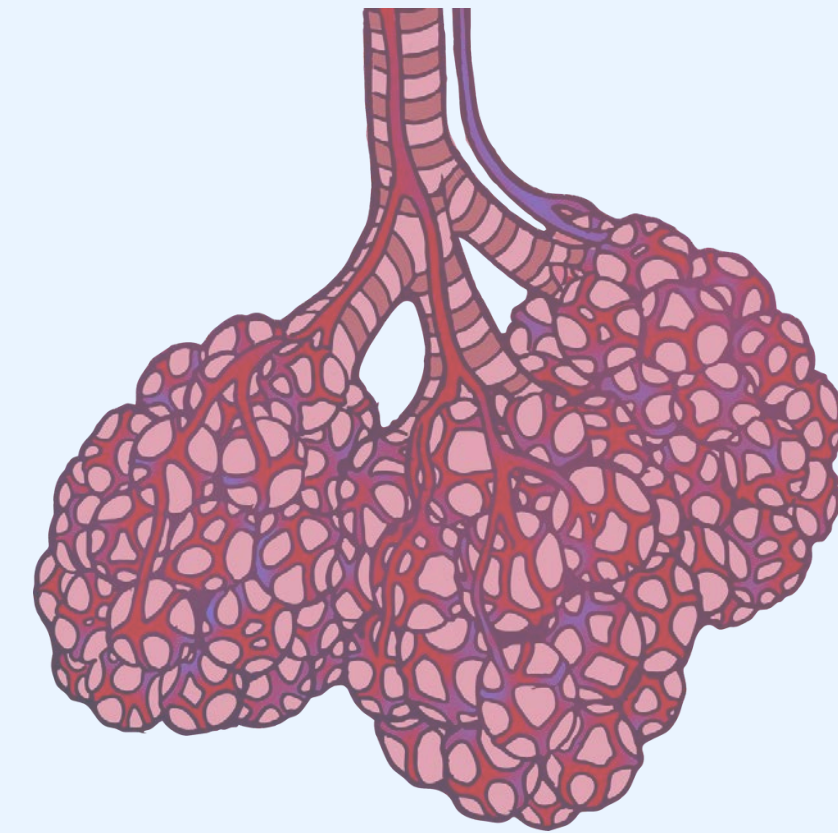
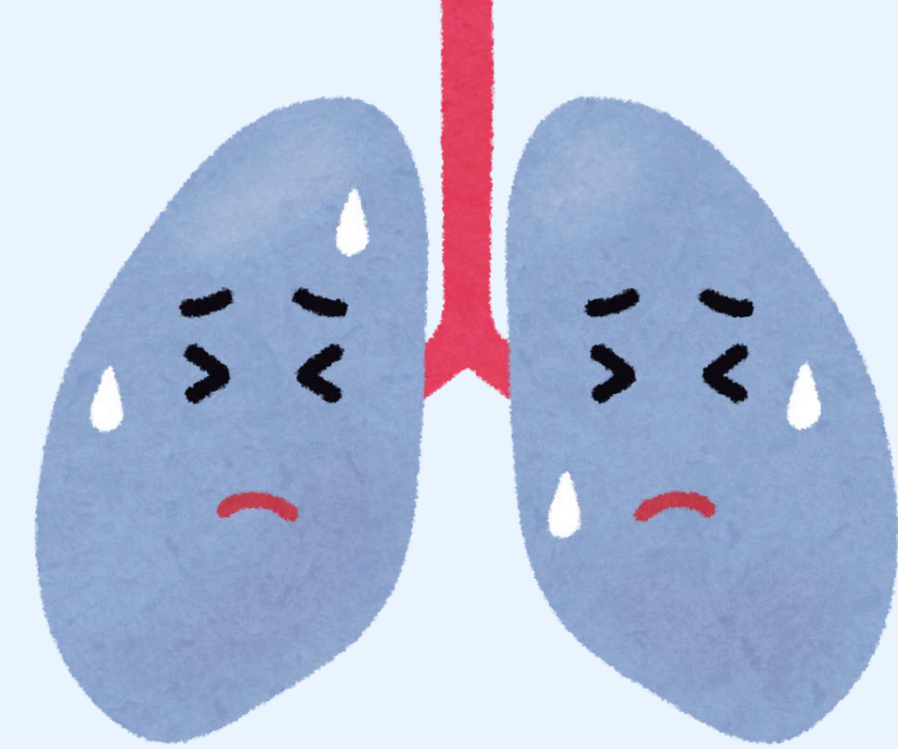
EL NOU TABAQUISME



Roser Rosich i Roser Barrufet



Epidemiologia del consum de tabac

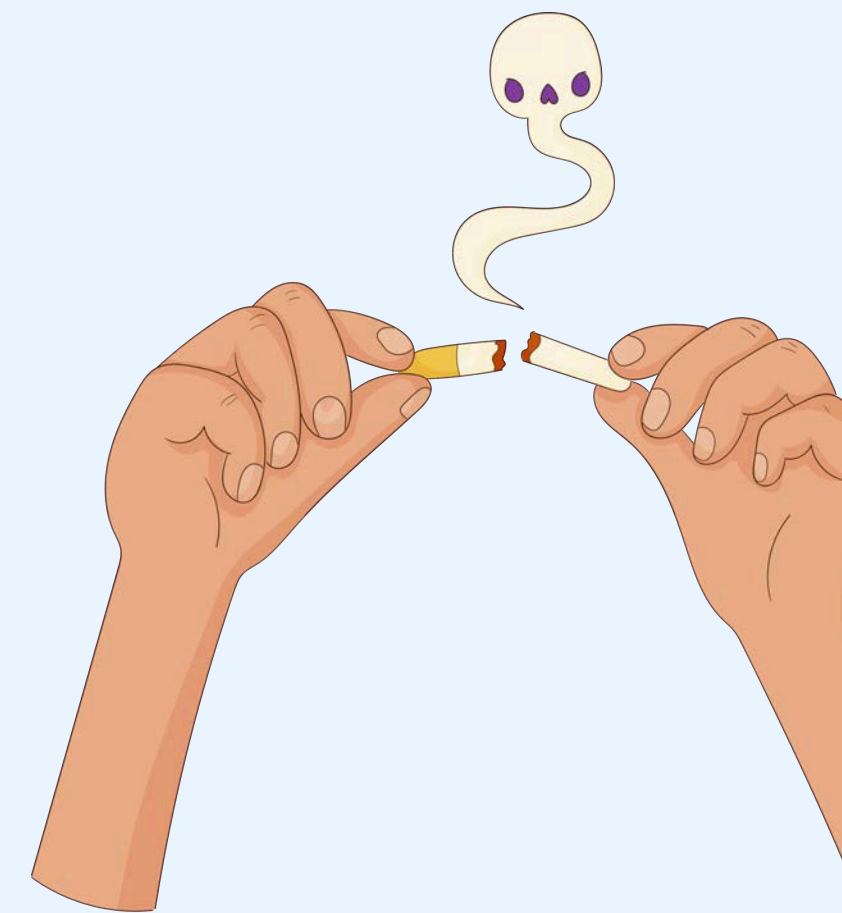


- Més de 1.300 milions de fumadors al món (OMS, 2023).
- 8 milions de morts anuals atribuïbles al tabac.
- A Espanya: ~23% d'adults fuma a diari (Encuesta Nacional de Salud).
- El tabac segueix sent la principal causa de mort prevenible.
- És responsable d'un percentatge elevat de morts per càncer, malalties cardiovasculars i respiratòries.
- Augmenta l'ús de cigarretes electròniques i dispositius de vaporització entre joves.



Mecanismes d'actuació del tabac al cervell

- La nicotina és l'agent principal responsable de l'addicció.
- Actua sobre els receptors nicotínics d'acetilcolina.
- L'estimulació d'aquests receptors provoca:
 - Alliberament de dopamina al sistema de recompensa.
 - Sensació de plaer, relaxació o millora de l'atenció.
- Amb el temps:
 - El cervell s'adapta i redueix la sensibilitat dels receptors.
 - Es necessita més nicotina per obtenir el mateix efecte (tolerància).
 - Es genera dependència física i psicològica.



Addicció, abstinència i craving

Addicció:

- És una malaltia crònica del cervell.
- Combina dependència física (necessitat biològica) i psicològica (hàbits, rituals, gestos).
- El consum es manté malgrat conseqüències negatives.

Abstinència:

Apareix poques hores després de deixar de fumar:

- Irritabilitat
- Ansietat
- Dificultat de concentració
- Augment de la gana
- Tristesa o apatia
- Inquietud física



Craving:

- Desig intens i sobtat de fumar.
- Pot aparèixer per:
 - Situacions associades al consum (cafè, alcohol, descansos).
 - Emocions (estrès, avorriment).
 - Factors socials.
- És un dels principals motius de recaiguda.



Nous mètodes de fumar

Cigarretes electròniques (vapeig)

- Són dispositius que escalfen el líquid a 100–250°C amb nicotina o sense (no tabac).
- No hi ha combustió, però sí aerosols amb nicotina i altres substàncies.
- Composició del vapor: propilenglicol, glicerina vegetal, nicotina, partícules ultrafines i metalls pesants (plom, níquel, estany)
- EVALI: lesió pulmonar associada al vapeig (relacionada sobretot amb acetat de vitamina E).
- No aprovades com a mètode de cessació tabàquica a Europa.



Dispositius de tabac escalfat

- Escalfen tabac real a uns 350°C sense arribar a la combustió.
- Menys tòxics que el cigarret tradicional, però no innocus.
- Emeten aerosol amb nicotina, acrilonitril, formaldehid i benzè.
- Molts estudis favorables estan finançats per la indústria del tabac.
- OMS: evidència insuficient per considerar-los segurs.



Nous mètodes de fumar

Pipa d'aigua (shisha)

- Una sessió típica pot durar més de 60 minuts.
- Temperatura de combustió similar a la dels cigarrets convencionals.
- L'aigua NO filtra toxines (nicotina, CO, metalls pesants).
- Percepció enganyosa: “només vapor”, “natural i afruitat”.
- Popular entre adolescents i joves com a activitat social.



Tabac sense fum: snus, snuff i nicotina oral.

- Snus: bossetes de tabac humit (comú als països nòrdics) que es consumeix VO.
- Snuff: tabac i cendres de plantes medicinals en pols que s'inhala pel nas.
- Bossetes de nicotina (sense tabac): popularitat creixent entre joves.
- Absorció ràpida a través de la mucosa oral.
- Prohibit en molts països de la UE, però disponible en línia.



Efectes sobre la salut

Cigarretes electròniques i vapes

- Irritació de vies respiratòries i tos crònica.
- Exposició a substàncies tòxiques com formaldehid, acetaldehid i metalls pesants.
- Risc de lesions pulmonars agudes associades al vaping (e-cigarette or vaping product use associated lung injury EVALI (vitamina E, níquel alumini).
- Dependència a la nicotina, especialment en adolescents.

Possible afectació cardiovascular per l'efecte de la nicotina sobre la pressió arterial i la freqüència cardíaca.

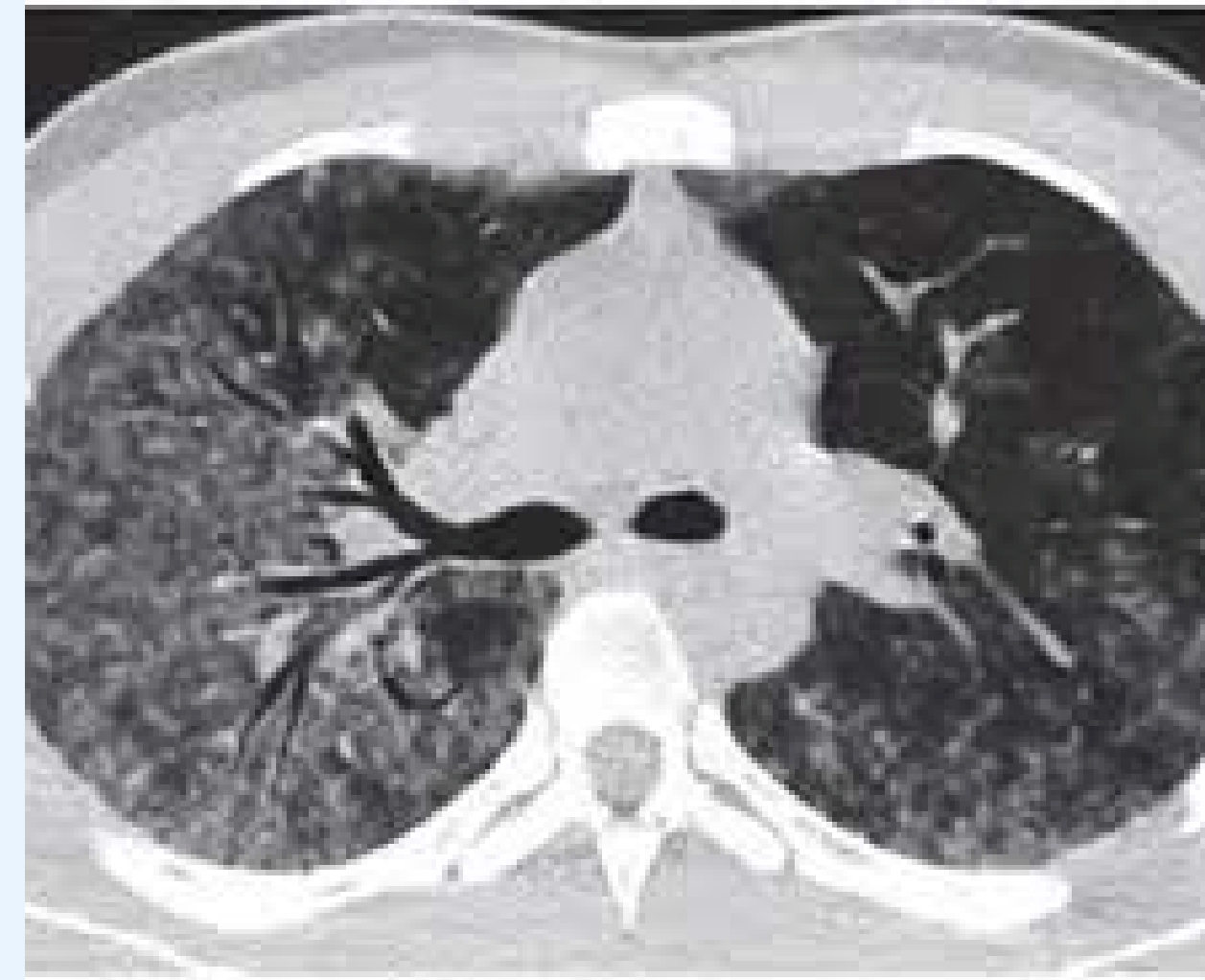


Efectes sobre la salut

Cigarretes electròniques i vapes

EVALI

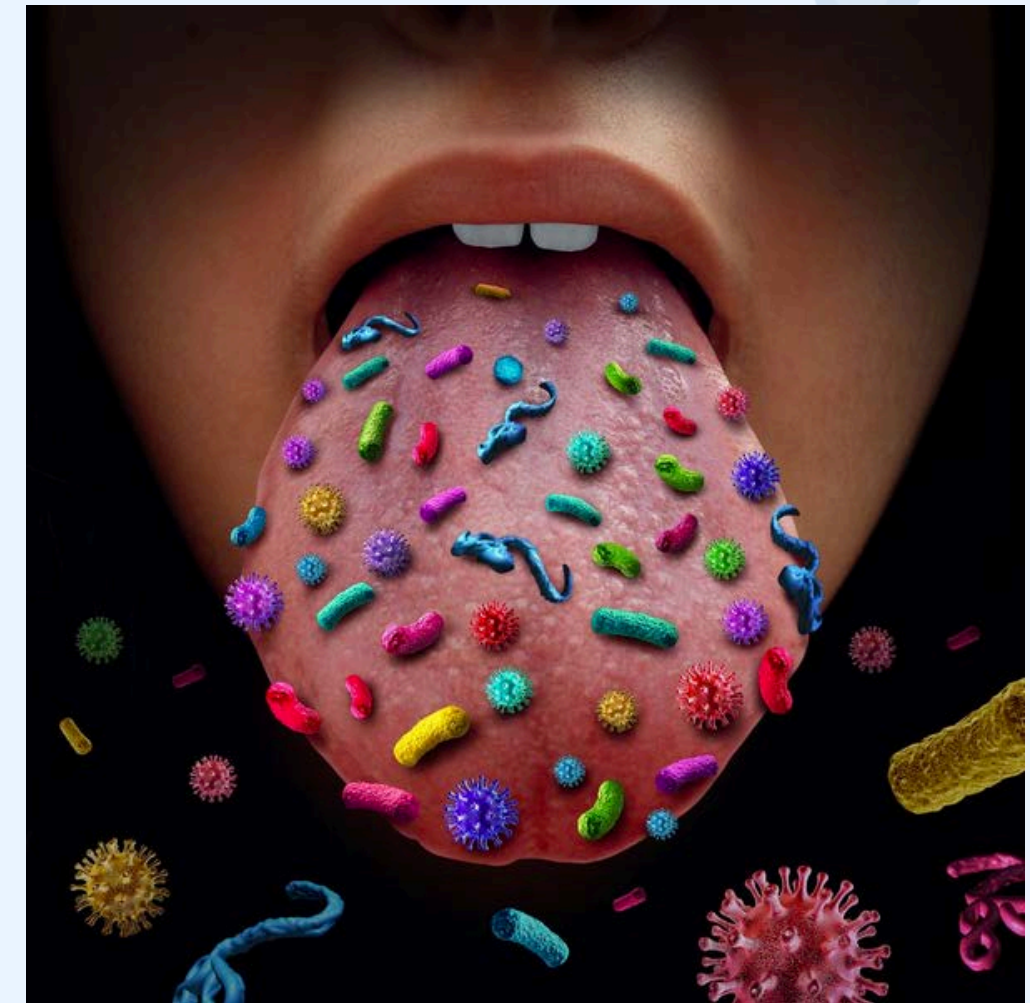
- Es creu que pot ser causada per alguns productes com vitamina E, níquel, alumini...
- Neumonitis per inhalació de ràpida aparició associada a l'ús de cigarretes electròniques.
- Ampli espectre de patrons radiològics i histològics, éssent el dany alveolar difús i el síndrome de distrés respiratori agut (SDRA) la seva versió més greu
- Predominantment en persones joves, amb manifestacions clíniques inespecífiques.



Efectes sobre la salut

Pipa d'aigua (shisha)

- Addicció
- Malalties respiratòries i cardiovasculars.
- Augment del risc de càncer bucal, d'esòfag i de gola.
- Risc afegit: transmissió de malalties infeccioses en compartir broquets.



Efectes sobre la salut

Tabac escalfat

- Exposició a nicotina i a molts dels mateixos compostos tòxics del tabac convencional, encara que en quantitats diferents.
- Dany pulmonar i inflamació crònica.
- Risc cardiovascular similar al del tabac tradicional, segons estudis recents.



Efectes sobre la salut

Snus i altres productes de tabac oral

- Alta dependència a la nicotina.
- Irritació i lesions a la mucosa oral.
- Augment del risc de càncer oral, pancreàtic, esofàgic i gàstric.
- Efectes cardiovasculars per la nicotina.



Impacte general sobre la salut

- **Dependència:** tots aquests productes poden generar o mantenir l'addicció a la nicotina.
- **Sistema respiratori:** inflamació, irritació i risc de malalties pulmonars.
- **Sistema cardiovascular:** augment de la pressió arterial, freqüència cardíaca i risc d'esdeveniments cardiovasculars.
- **Càncer:** encara que el risc pot variar segons el producte, cap és exempt de substàncies potencialment carcinògenes.



Rol de la indústria del tabac

- Utilitzen **tàctiques** que poden contribuir a fer que les persones s'iniciïn en el consum de tabac o de nicotina a una edat primerenca, cosa que comporta una possible addicció de per vida, amb conseqüències per a la salut.
- En presentar aquests **productes sota un prisma més atractiu**, la indústria no només amplia la base de consumidors immediats, sinó que també fa que resulti més difícil deixar de fumar, i es prolonga l'exposició a substàncies nocives.



Rol de la indústria del tabac

- **Disseny "tecnològic" i discret:** els nous dispositius s'assemblen més a un USB o a un gadget electrònic d'alta gamma que a un cigarret tradicional. Això elimina l'estigma de la cendra i l'olor, fent-los semblar objectes de disseny tecnològic.
- **Sabors i aromes "innocents":** l'ús de milers de gustos (fruites, llaminadures, postres) està directament dissenyat per atreure el paladar juvenil i reduir la percepció de risc. El producte sembla un "caramel amb vapor" en lloc d'una droga addictiva.
- **Refrigerants i additius:** gràcies a aquests productes, l'experiència pot resultar més agradable, cosa que augmenta la probabilitat de fer-ne un ús continu i redueix les possibilitats de deixar de fumar.



Rol de la indústria del tabac

- **Màrqueting d'influencers:** la indústria utilitza les xarxes socials (TikTok, Instagram) mitjançant campanyes indirectes on els productes apareixen com a part d'un estil de vida aspiracional, modern i socialment acceptat.
- **Falses promeses de "menys risc":** s'utilitzen conceptes com "reducció de danys" per donar una falsa sensació de seguretat. Això facilita que els joves s'hi iniciïn sense por, tot i que la nicotina d'aquests dispositius és altament addictiva.



Legislació

Europa:

La normativa principal és la Directiva Europea de Productes del Tabac (TPD 2014/40/UE), que regula:

- Contingut i etiquetatge dels productes.
- Límits de nicotina en líquids (20 mg/ml).
- Capacitat màxima dels cartutxos (2 ml) i dels envasos de líquid (10 ml).
- Prohibició de publicitat i promoció.
- Registre obligatori dels productes abans de comercialitzar-los.

Aquesta directiva s'aplica tant a cigarrets electrònics com al tabac escalfat.



Legislació

Espanya:

Aplica la TPD i hi afegeix regulacions pròpies a través de la Llei 28/2005 i modificacions posteriors.

◆ Cigarretes electròniques i vapes

- Prohibició de venda a menors de 18 anys.
- Prohibició de publicitat, inclosa la indirecta (influencers, xarxes socials, esdeveniments).
- Prohibició d'ús en espais sanitaris, centres educatius i transport públic.
- Els establiments poden decidir si permeten o no el seu ús en interiors, però moltes comunitats autònomes recomanen restringir-lo.



Legislació

Espanya:

◆ Tabac escalfat

- Considerats **productes del tabac**, no dispositius electrònics.
- Mateixes restriccions que el tabac convencional en publicitat, venda i consum en espais tancats.
- Han d'incloure advertiments sanitaris a l'envàs.

◆ Snus i altres productes de tabac oral

- Prohibits a tota la UE, excepte Suècia.
- No es poden vendre legalment a Espanya.



Legislació

Protecció de menors i joves

- Tots els productes amb nicotina estan prohibits per a menors.
- Campanyes específiques per evitar la captació de joves a través d'aromes, colors i màrqueting digital.
- Debat sobre restringir o prohibir aromes dolces i afruitats, que són els més atractius per adolescents.



Legislació

Tendències legislatives recents

- Propostes per equiparar totalment vapes i tabac convencional en espais públics.
- Possibles prohibicions de puffs (un sol ús) per motius mediambientals.
- Revisió de la TPD a nivell europeu per reforçar controls i limitar aromes.



Conclusió

- Noves formes de consum de nicotina: canvi aparença però no n'han eliminat els riscos.
- Encara que sovint es presenten com a opcions “més segures”, totes mantenen la dependència a la nicotina i exposen a substàncies que poden afectar la salut respiratòria, cardiovascular i, en alguns casos, fins i tot el risc de càncer.
- La seva popularitat entre adolescents i joves és especialment preocupant.



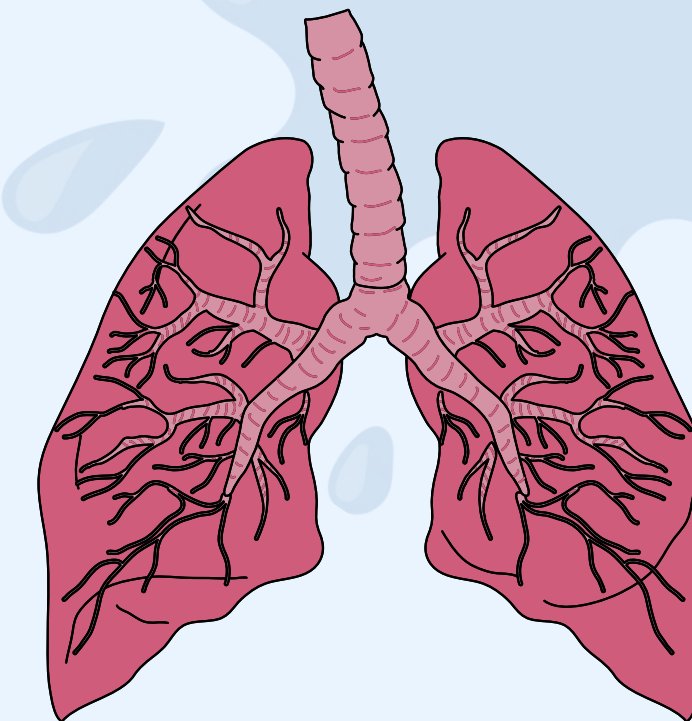
Conclusió

- La legislació avança, però encara hi ha espais que cal reforçar per protegir millor la població, especialment els menors.
- La realitat és que no hi ha cap forma de consum de nicotina que sigui segura, i la millor estratègia continua sent evitar-ne l'inici i facilitar l'abandonament del consum.
- La informació rigorosa, la regulació adequada i el suport a les persones que volen deixar de fumar són les eines que tenim per reduir l'impacte d'aquests productes en la salut pública.





Vídeo



30 minuts - El nou tabaquisme

Tabac escalfat, cigarretes electròniques i bosses de nicotina: els nous productes que substitueixen les cigarretes.

 3Cat /

