

## Altres formes de fumar

### Cigarretes fetes a mà

- ✓ Són igual de perjudicials o més que les cigarretes convencionals, malgrat que se'n fumi menys quantitat, ja que es poden donar més pipades o poden ser més intenses i, a més, es crema més paper (entre altres coses).
- ✓ En comparació amb les cigarretes convencionals tenen una exposició superior a additius i a algunes substàncies tòxiques i cancerígenes.
- ✓ Els fabricants no estan obligats a indicar-ne els continguts de nicotina i quitrans.
- ✓ Com totes les formes de tabac, són perilloses per a la salut i generen addicció.
- ✓ Són de consum força freqüent en joves, que ho consideren més sa (falsa creença).

### Cigarreta electrònica

- ✓ Conté una barreja de líquids que es vaporitza i que l'usuari o usuària inhala.
- ✓ Poden contenir nicotina i altres substàncies químiques tòxiques, procedents d'additius i aromes afegits.
- ✓ Els líquids utilitzats no estan regulats, per aquest motiu hi ha molta variabilitat en els continguts entre diferents marques i dins de la mateixa marca.
- ✓ La taxa de nicotina és variable en funció del contingut real del cartutx (que podria ser diferent del contingut anunciat) i de la manera com s'utilitza el dispositiu.
- ✓ Poden tenir sabors (menta, xocolata, regalèssia, etc.) que els fan particularment atractius per als i les adolescents i que poden induir al consum de nicotina.
- ✓ Simulen els aspectes visual, sensorial i de comportament de l'acte de fumar. En els llocs on està prohibit fumar, la cigarreta electrònica, amb nicotina o sense, pot constituir una incitació a fumar.
- ✓ Hi ha diferents dissenys de cigarretes electròniques. Algunes se semblen més a les cigarretes convencionals i d'altres es fan amb un format més atractiu i fàcil de camuflar entre la gent jove, com ara el dispositiu Juul, que té forma de memòria USB.

### IQOS

- ✓ Contenen tabac premsat i impregnat en propilenglicol i glicerina, substàncies químiques tòxiques.
- ✓ És un producte a mig camí entre les cigarretes convencionals i les electròniques.
- ✓ Com totes les formes de tabac són perillosos per a la salut i generen addicció.
- ✓ Quant a la venda, subministrament, consum i publicitat, se'ls aplica la mateixa regulació i tractament que als productes del tabac.

### Pipes d'aigua

- ✓ Poden contenir nicotina o poden no contenir-ne.
- ✓ Es tracta de preparats (poden ser barreges d'herbes) que no estan regulats, per aquest motiu hi ha molta variabilitat en els continguts.
- ✓ En comparació amb les cigarretes convencionals tenen una exposició superior a algunes substàncies tòxiques i cancerígenes.
- ✓ Les pipes d'aigua «lliures de tabac» també contenen substàncies perjudicials per a la salut.
- ✓ Les pipes amb tabac estan subjectes a la mateixa regulació que els productes del tabac.

### L'ús de dispositius com les cigarretes electròniques, els IQOS o les pipes d'aigua no és recomanable. No disposen de cap control sanitari, ni són un producte per deixar de fumar

- ✓ No estan avalats per cap autoritat sanitària pública.
- ✓ No tenen llicència com a fàrmacs i no està demostrada la seva eficàcia i seguretat, ni que ajudin a deixar de fumar.
- ✓ No s'ha demostrat que siguin una possible estratègia de reducció de danys.
- ✓ Se'n desconeixen els efectes en la salut i encara més els efectes a llarg termini.
- ✓ No estan lliures de riscos i no existeix cap nivell de seguretat associat al seu ús.
- ✓ Poden comprometre la «desnormalització del tabac».
- ✓ Per a persones exfumadores poden ser una via per retornar al consum.
- ✓ En la gent jove poden induir a l'inici del consum de tabac.
- ✓ Totes les formes de fumar són altament addictives i poden perjudicar el desenvolupament del cervell de les persones joves, desenvolupament que continua fins als 25 anys.
- ✓ Estan totalment prohibits la seva venda i consum als menors d'edat.

Si una persona vol deixar de fumar, hi ha **intervencions i tractaments farmacològics segurs i eficaços**. Algunes de les informacions que es difonen sobre aquests productes poden no ser correctes o poden respondre a interessos comercials.

En cas que una persona hagi decidit provar-les, s'aconsella informar del coneixement que es té actualment d'aquests aparells electrònics. Com a professionals sanitaris cal aconsellar perquè el o la pacient pugui decidir amb més informació i responsabilitat. Més informació: [http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/tabac/altres\\_formes\\_de\\_fumar](http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/tabac/altres_formes_de_fumar).