

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 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. S'han detectat substàncies químiques nocives (etilenglicol, propilenglicol, dietilenglicol) i agents carcinogènics com les nitrosamines, que poden provocar diferents tipus de càncer.
- ✓ 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 visuals, sensorials i de comportament de l'acte de fumar. Als 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 s'assemblen més a les cigarretes convencionals i d'altres es fan en un format més atractiu i fàcil de camuflar entre la gent jove, com ara el dispositiu Juul, que té forma de memòria USB.

Dispositius IQOS

- ✓ Contenen tabac premat i impregnat en propilenglicol i glicerina, substàncies químiques tòxiques.
- ✓ És un producte a mig camí entre les cigarretes convencionals i les electròniques. Es publicita com a tabac sense combustió.
- ✓ Com totes les formes de tabac són perillosos per a la salut i generen addicció. S'ha detectat la presència d'acenaftilè (hidrocarbur policíclic aromàtic carcinogen) en quasi el doble de casos que en cigarretes convencionals.
- ✓ Quant a la venda, el subministrament, el consum i la publicitat, se'ls aplica la mateixa regulació i el mateix tractament que als productes del tabac.

Pipes d'aigua

- ✓ Podem trobar pipes amb o sense nicotina.
- ✓ 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, que són cancerígenes i poden produir efectes en les cèl·lules pulmonars similars als de fumar tabac convencional.
- ✓ 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. Són dispositius que no estan sotmesos a 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 garanteixen 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 de tabac.
- ✓ 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.
- ✓ N'està totalment prohibida la venda i el 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-los, s'aconsella informar del coneixement que es té actualment d'aquests aparells electrònics. Com a professionals sanitaris cal aconsellar el pacient perquè pugui decidir amb més informació i responsabilitat. Més informació: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/tabac/altres-formes-de-fumar/>