

## VAPEAR NO ES INOCUO: LA ALERTA DE LOS NEUMÓLOGOS ANTE EL AUGE DE LA NICOTINA ENTRE JÓVENES

- **La Dra. Ana Castillo, neumóloga de Olympia Quirónsalud, advierte de que los cigarrillos electrónicos pueden favorecer lesiones pulmonares, asma y adicción a la nicotina en edades cada vez más tempranas.**



El tabaquismo continúa siendo una de las principales amenazas para la salud pública y una de las causas de muerte prevenible más importantes del mundo. Sin embargo, más allá del cigarrillo tradicional, los especialistas muestran una creciente preocupación por la normalización del vapeo y los nuevos dispositivos de nicotina, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes.

Con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, que se celebra el 31 de mayo, la Dra. Ana Castillo Durán, especialista en Neumología de Olympia Quirónsalud, advierte de que el problema no solo persiste, sino que está cambiando de forma y apariencia.

“El vapeo se presenta como algo moderno, tecnológico o menos perjudicial, y eso reduce enormemente la percepción del riesgo, sobre todo entre los más jóvenes”, explica la especialista. Aunque los cigarrillos electrónicos y vapeadores suelen percibirse como una alternativa más segura, la Dra. Castillo insiste en que esta idea puede resultar engañosa. “No deberíamos plantearlo como ‘vapeo bueno frente a tabaco malo’. Puede haber diferencias en el formato, pero seguimos hablando de inhalar nicotina y otras sustancias frente a las que nuestro cuerpo no está preparado”.

La neumóloga alerta de que esta nueva imagen del consumo está favoreciendo una preocupante normalización social de la nicotina. “Cuando alguien vapea en una terraza, un concierto o una discoteca, se transmite el mensaje de que hacerlo es aceptable y cotidiano”, señala.

Uno de los aspectos que más preocupa en consulta es la falsa sensación de control que rodea al consumo ocasional. “La mayor mentira sigue siendo el ‘yo controlo’. Muchas personas creen que fumar solo los fines de semana o socialmente no tiene consecuencias, pero no existe una dosis segura de tabaco”, afirma.

Lejos de ser inocuo, incluso el consumo esporádico puede dejar huella en la salud respiratoria. Tos persistente, expectoración matutina, infecciones respiratorias recurrentes o una pérdida progresiva de capacidad pulmonar son algunas de las señales que, según la especialista, deberían actuar como una llamada de atención. “El daño del tabaco no empieza cuando aparece una enfermedad grave. Empieza mucho antes, con síntomas que muchas veces banalizamos”, explica la Dra. Castillo.

Entre las enfermedades relacionadas con el tabaquismo que más preocupan a los neumólogos destacan el cáncer de pulmón y la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), patologías que cada vez se diagnostican en pacientes más jóvenes. A ello se suma el impacto del vapeo, asociado a lesiones pulmonares graves como la EVALI —lesión pulmonar asociada al uso de cigarrillos electrónicos—, que puede llegar a requerir ingreso en UCI.

Pese a ello, los expertos recuerdan que abandonar el tabaco sigue siendo una de las decisiones médicas más beneficiosas para la salud. Los cambios positivos comienzan desde las primeras horas tras dejar de fumar, con mejora de la respiración, del olfato, del gusto y de la tolerancia al esfuerzo.

“La clave es entender que dejar el tabaco no es perder algo; es recuperar el control”, destaca la Dra. Ana Castillo. Con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, la especialista lanza un mensaje claro y contundente: “Ni poco, ni social, ni ocasional: el único consumo seguro de tabaco es cero”.