

Neumóloga advierte de que incluso el consumo esporádico de cigarrillos electrónicos afecta a la salud respiratoria

MADRID 29 May. (EUROPA PRESS) -

Los cigarrillos electrónicos pueden favorecer lesiones pulmonares, asma y adicción a la nicotina en edades cada vez más tempranas, incluso si su consumo es esporádico, según la neumóloga de Olympia Quirónsalud, Ana Castillo Durán.

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, Castillo Durán ha recalado que, aunque los cigarrillos electrónicos y vapeadores suelen percibirse como una alternativa más segura, también se inhalan nicotina y otras sustancias frente a las que el cuerpo "no está preparado".

La neumóloga ha asegurado que el vapeo se presenta como algo moderno, tecnológico o menos perjudicial, lo que "reduce enormemente la percepción del riesgo, sobre todo entre los más jóvenes".

"Cuando alguien vapea en una terraza, un concierto o una discoteca, se transmite el mensaje de que hacerlo es aceptable y cotidiano", ha señalado.

FALSA SENSACIÓN DE CONTROL

Según la especialista, uno de los aspectos que más preocupa en consulta es la falsa sensación de control que rodea al consumo ocasional, ya que muchas personas creen que fumar solo los fines de semana o socialmente no tiene consecuencias, pero Castillo Durán ha insistido en que "no existe una dosis segura de tabaco".

Incluso el consumo esporádico puede dejar huella en la salud respiratoria, con afecciones como tos persistente, expectoración matutina, infecciones respiratorias recurrentes o una pérdida progresiva de capacidad pulmonar.

"El daño del tabaco no empieza cuando aparece una enfermedad grave. Empieza mucho antes, con síntomas que muchas veces banalizamos", ha explicado.

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 han recordado 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.

© 2026 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.