



cancer.org | 1.800.227.2345

¿Hay algún producto del tabaco de fumar que sea segura?

No existe ningún producto del tabaco que sea seguro. Mantenerse libre del tabaco es la mejor manera de proteger su salud.

El tabaquismo daña y mata a las personas. De hecho, fumar causa alrededor del uno por ciento de cinco muertes en los Estados Unidos.

Hay muchos tipos de productos para el consumo de tabaco en el mercado, y la gente a menudo piensa que algunos tipos de estos productos son seguros y que no son nocivos, lo cual no es cierto.

Otros productos del tabaco, como los cigarrillos electrónicos, pipas *hookah*, comestibles, cigarrillos que no combustionan y otros productos que no generan humo contienen algunas de las mismas sustancias químicas que los cigarrillos convencionales. Es importante saber que aunque los cigarrillos electrónicos no contienen tabaco, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) los clasifica como "productos de tabaco".

Cigarrillos convencionales (que combustionan)

Los cigarrillos convencionales, referidos como *cigarrillos que combustionan*, contienen tabaco, sustancias químicas añadidas, un filtro y una cubierta de papel. Las personas que fuman se exponen a [más de 7,000 sustancias químicas](#)¹ al inhalar el humo de los cigarrillos. Las personas alrededor también están expuestas a las mismas sustancias químicas mediante el humo de segunda mano.

Fumar cigarrillos es responsable de casi todas las enfermedades y muertes que son atribuibles al tabaquismo en los Estados Unidos.

Cigarrillos ‘light’, enrollados a mano, naturistas o herbales

Algunas personas tienen la creencia de que "light" o ligero y "bajo en contenido de alquitrán" impone un menor riesgo para la salud. Los estudios han encontrado que el [riesgo de efectos graves contra la salud](#)² no es menor en cigarrillos con bajo contenido de alquitrán o "light". Debido a esto, la Dirección de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE.UU. ha prohibido el uso de los términos como "light", "ligero", "reducido" en cualquier venta de cigarrillos salvo que la FDA específicamente lo apruebe, algo que nunca ha hecho.

Los cigarrillos enrollados a mano o son más seguro que los cigarrillos de marcas comerciales. De hecho, se ha visto que existe un mayor riesgo de llegar a tener cáncer de laringe, esófago (conducto que conecta la boca con el estómago), boca y faringe (garganta) entre los fumadores de cigarrillos empaquetados.

Se han estado vendiendo unas clases más nuevas de cigarrillos como "completamente naturales" que son anunciados como cigarrillos que no contienen químicos ni aditivos, y que son enrollados con filtros 100% algodón. No existe evidencia de que sean más saludables o más seguros que otros cigarrillos, ni hay una buena razón para creer que lo sean. El humo de todos estos cigarrillos, ya sea naturales o de cualquier tipo, contiene muchos agentes que causan cáncer (carcinógenos) y toxinas que se producen con la combustión del tabaco en sí, incluyendo alquitrán y monóxido de carbono.

Incluso los cigarrillos herbarios sin tabaco, producen alquitrán, partículas de residuos y monóxido de carbono, y son dañinos a la salud.

Cigarrillos mentolados

Los cigarrillos mentolados no son más seguros que los cigarrillos sin saborizantes. De hecho, éstos incluso podrían ser más peligrosos.

Los cigarrillos mentolados suelen ser "más fáciles" de fumar, pues el mentol añadido produce una sensación refrescante en la garganta al momento de inhalar el humo. También disminuye el reflejo de la tos y cubre la sensación de sequedad en la garganta que las personas que fuman a menudo presentan. Las personas que fuman los cigarrillos mentolados pueden inhalar más profundamente y mantienen el humo por más tiempo. Esto ayuda a explicar la razón por la que las personas que fuman cigarrillos mentolados y que presentan cáncer pulmonar a menudo lo tienen en ciertas partes del pulmón. Podría también explicar la razón por la que es más difícil abandonar el hábito para las personas que consumen este producto.

Los daños específicos de los cigarrillos mentolados conforman un área de estudio de investigación activa, pero al menos son tan peligrosos como los cigarrillos sin saborizante. Es importante mencionar que la industria del tabaco a menudo dirige la venta de los cigarrillos mentolados a la población afroamericana.

Puros y puros pequeños

Muchas personas consideran el hábito de fumar cigarros (puros) como más sofisticado y menos dañino que fumar cigarrillos. Sin embargo, tan sólo un cigarro grande puede contener tanto tabaco como una cajetilla completa de cigarrillos.

La mayoría de los cigarros (puros) se hace de un tipo de tabaco que ha sido añejado, secado, curado al aire y fermentado en un proceso de múltiples etapas. La fermentación causa reacciones químicas y bacterianas que afectan el tabaco, lo cual da a los cigarros (puros) un sabor y olor distinto al de los cigarrillos. Los cigarros están disponibles en muchos tamaños:

- Los más pequeños, conocidos como *mini puros* o *puros pequeños*, son más o menos del tamaño de los cigarrillos. Además de estar disponibles en color café y tal vez ser un poco más largos, éstos se parecen a los cigarrillos. Estos cigarros tienen sabores, como menta, chocolate, o frutas, y muchos tienen filtros. A menudo se venden en paquete de 20 unidades. La mayoría de las personas que fuman estos cigarrillos más pequeños lo hacen de la misma manera que los cigarrillos convencionales.
- Por otro lado, los cigarros que son un poco más grandes son conocidos como *puritos* (*blunts* o *cheroot*). Éstos contienen más tabaco que los mini puros, y a menudo tienen sabores. Los estudios sugieren que algunas personas los fuman como si fueran cigarrillos y no como cigarros, inhalando y fumando cada día. Estos cigarros se parecen a pequeñas versiones de puros tradicionales, aunque se pueden comprar en paquetes pequeños.
- Los verdaderos *cigarros grandes* o *puros* pueden contener más de media onza de tabaco (esto equivale al tabaco que hay en una cajetilla completa de cigarrillos). Fumar un cigarro grande tradicional puede tomar entre una y dos horas.

Casi toda la gente que fuma cigarrillos inhala, pero la mayoría que fuma puros no lo hace. Puede que esto se deba a que el humo del cigarro tiende a irritar la nariz, la garganta y las vías respiratorias. Hay una tendencia reciente entre las compañías de cigarros para cambiar el proceso de fermentación con el fin de que éstos sean más fáciles de inhalar. Los filtros en los puros más pequeños también facilitan que las

personas inhalen.

No hay mucha nicotina en los cigarros

Los puros de tamaño completo pueden contener tanto tabaco como una cajetilla completa de cigarrillos.

Los cigarrillos contienen alrededor de 8 miligramos (mg) de nicotina en promedio, pero solamente surgen entre uno y dos miligramos de nicotina.

Muchas marcas populares de cigarros más grandes contienen entre 100 y 200 mg, o incluso hasta 400 mg de nicotina.

Sin importar el tamaño, los puros también son tabaco y el humo que expiden contiene las mismas sustancias nocivas cancerígenas que se encuentran en el humo de los cigarrillos. Todos los tipos de cigarros o cigarrillos imponen un daño a su salud.

Las personas que fuman puros son de cuatro a diez veces más propensas a morir por los tipos de cáncer en boca, garganta laringe y esófago que aquellas que no lo hacen. Si usted inhala el humo del cigarro, esto parece estar relacionado con las muertes por cáncer de páncreas, así como por cáncer de vejiga.

El fumar más cigarros cada día o inhalar el humo del cigarro resulta en una exposición mayor, que a su vez implica mayores riesgos a la salud. Los riesgos de salud relacionados con el consumo ocasional (no diariamente) de los puros no son tan claros. Al igual que los cigarrillos, los cigarros producen [humo de segundo mano](#)³, el cual también es peligroso.

Cigarrillos electrónicos ("cigarrillos-e" o dispositivos para "vaping" o vapeo)

El uso de cigarrillos electrónicos a menudo es referido con el término "vaping" o vapeo. JUUL es una marca de producto muy popular de cigarrillos electrónicos que se asocia con esta actividad. El líquido en estos dispositivos se calienta y crea un aerosol de partículas diminutas (a veces llamados "vapor") que es inhalado por los usuarios. Aunque el término "vapor" puede que resulte inofensivo, no es realmente vapor de agua. En lugar de eso, se trata de un aerosol conformado por glicol de propileno con saborizantes que puede resultar peligroso. El aerosol del cigarrillo electrónico puede también contener nicotina y otras sustancias adictivas que pueden causar enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas y cáncer.

Es especialmente importante saber que todos los productos de la marca JUUL y de otras marcas de cigarrillos electrónicos contienen nicotina, la misma droga adictiva

encontrada en los cigarrillos y cigarros convencionales, al igual que en las pipas *hookah*, entre otros.

Debido a que el uso de estos productos es tan reciente, poco se sabe de los posibles peligros de usarlos a largo plazo. Las investigaciones en animales de laboratorio documentan un daño pulmonar y algunas anomalías en los cromosomas que podrían ser señal para riesgo de cáncer. Debido a su rápida evolución en el ramo, no se cuenta con un consenso general sobre los efectos nocivos del vapeo. Mucha investigación se requiere sobre un prologando plazo para determinar los posibles efectos sobre la salud.

Hay informes que indican enfermedades graves en los pulmones en aquellas personas que acostumbran a consumir este tipo de productos. La mayoría (aunque no todos) se asocian al el vapeo de productos de cannabis de venta no oficial que contienen vitamina E en aceite de acetato. La Sociedad Americana Contra El Cáncer hace un seguimiento meticuloso sobre las nuevas investigaciones alrededor del uso de los cigarrillos electrónicos y otros productos recientes del tabaco. Para más información, refiérase al contenido sobre [lo que sabemos sobre los cigarrillos electrónicos](#)⁴.

Cigarrillos “clove” (*kreteks*)

Los cigarrillos “clove”, también llamados “kreteks”, son un producto del tabaco con los mismos riesgos de salud que los cigarrillos tradicionales. Estos cigarrillos son importados de Indonesia y contienen tabaco, clavillo molido, aceite de clavillo y otros aditivos.

Al igual que los demás cigarrillos con saborizante, este tipo de cigarrillos son consumidos principalmente por los jóvenes. Su diseño es casi ideal como “cigarrillo de entrenamiento”, y proporciona otra manera de probar con tabaco para que los jóvenes se vuelvan adictos a la nicotina. La imagen falsa de que estos productos son limpios, naturales y más seguros que los cigarrillos tradicionales parece atraer a algunos jóvenes que de otra manera no empezarían a fumar. Pero no son más seguros que los cigarrillos comunes, y los investigadores trabajan para determinar si incluso podrían ocasionar más problemas.

Los cigarrillos *kreteks* o clove se han asociado a problemas pulmonares, como niveles más reducidos de oxígeno, generación de fluidos en los pulmones e inflamación. Las personas que fuman *kreteks* presentan más de 20 veces el riesgo de anomalías en su función pulmonar (obstrucción de las vías respiratorias o un suministro insuficiente de oxígeno) en comparación de las personas que no lo hacen.

Bidis (cigarrillos saborizados)

Los cigarrillos de sabores, llamados “bidis” o “beedies”, provienen de India y otros países del sureste de Asia. Estos cigarrillos de tabaco no procesado son enrollados a mano en una hoja de “tendu” o “temburi” (plantas nativas de Asia) y puede que estén amarrados con cordones de colores llamativos en las puntas. Tienden tener un costo menor que los cigarrillos comunes y producen en la persona una toxicidad más rápida por su alto contenido de nicotina.

Aunque los bidis contienen menos tabaco que los cigarrillos comunes, éstos administran de 3 a 5 veces más nicotina (el químico adictivo en el tabaco), así como otras sustancias dañinas, como alquitrán y monóxido de carbono. Estos no tienen filtro. Además, debido a que son más delgados que los cigarrillos comunes, se requiere realizar alrededor de hasta tres fumaradas (inhalaciones) más por bidi.

Algunas personas creen que son más seguros y más naturales que los cigarrillos comunes. Pero los bidis imponen todos los riesgos a la salud que los cigarrillos comunes, incluyendo el riesgo a muchos tipos de cáncer. Las personas que fuman estos productos presentan un mayor riesgo de ataques al corazón, enfisema, bronquitis crónica y cáncer en comparación con quienes no lo hacen.

Hookahs (pipas de agua)

Las pipas de tipo “hookah” también se conocen como *narguiles* (pipa oriental para fumar tabaco). Su uso se originó en Asia y en el Medio Oriente. Se utiliza una pupa para la combustión del tabaco que se mezcla con sabores como miel, menta, licor, melaza o fruta, y el humo con sabor se inhala a través de una manguera larga. Por lo general, la mezcla de tabaco (conocida como *shisha*), es calentada mediante el uso de carbón (el mismo carbón en sí produce el monóxido de carbono y otras toxinas).

Fumar hookah se ha vuelto algo muy popular entre la juventud en los EE.UU. y a menudo conforma un evento social lo cual permite pasar el tiempo reunidos conversando mientras se pasan la boquilla.

Nuevas formas de fumar hookah incluyen piedras humeantes que han sido remojadas en líquidos en lugar de tabaco, así como hookah que funcionan a base de baterías. Ambos tipos producen el vapor para ser inhalado. Estas versiones de pipas tipo hookah más compactas funcionan de forma similar a los cigarrillos electrónicos [refiérase al contenido sobre cigarrillos electrónicos (dispositivos de vapeo)] Algunos vendedores anuncian que estas son alternativas más puras y saludables que las pipas tipo *hookah* regular, pero esto no ha sido comprobado.

Las pipas tipo *hookah* han sido mercadeados como una alternativa segura a los

cigarrillos. Esto es falso. El agua no filtra muchas de las toxinas. De hecho, se ha demostrado que el humo de las pipas tipo *hookah* contiene toxinas, como monóxido de carbono, nicotina, alquitrán y metales pesados en concentraciones que son tan o más altas que las observadas en el humo del cigarrillo, y que conllevan muchos de los mismos riesgos para la salud. Pero debido a que el uso de las pipas tipo hookah por lo general es menos frecuente que el consumo de cigarrillos, es probable que la exposición general que una personas tiene a las sustancias tóxicas sea menor.

Varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de pulmón, han sido relacionados con fumar hookah. Se afecta también el corazón, causando enfermedad de la arteria coronaria, así como un aumento del ritmo cardiaco e hipertensión arterial. Los daños pulmonares, intoxicación por monóxido de carbono, bronquitis crónica, enfisema, problemas dentales y osteoporosis también se han asociado al uso de hookah. También hay un riesgo de transmitir infecciones al compartir las pipas de hookah.

Los hookah también producen [humo de segundo mano](#)⁵ tanto del tabaco como del carbón que se combustiona al usarse como la fuente de calor.

Hyperlinks

1. </content/cancer/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/agentes-cancerigenos-en-los-productos-de-tabaco.html>
2. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/riesgos-para-la-salud-debido-al-tabaquismo/fumar-tabaco.html
3. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/riesgos-para-la-salud-debido-al-tabaquismo/humo-de-segunda-mano.html
4. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html
5. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/riesgos-para-la-salud-debido-al-tabaquismo/humo-de-segunda-mano.html

References

American Cancer Society Cancer Prevention & Early Detection Facts & Figures 2019-2020; 2017. American Cancer Society; 2019.

Blount BC, Karwowski PG, Shields PG et al. Vitamin E acetate in bronchoalveolar-lavage fluid associated with EVALI. *New Eng J Med.* 2020;382:697-705.

Breland A, Spindle T, Weaver M, Eissenberg T. Science and electronic cigarettes: Current data, future needs. *J Addict Med.* 2014; 8(4): 223-233.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Smoking & Tobacco Use. *Bidis and Kreteks.* 2018. Accessed at www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/tobacco_industry/bidis_kreteks/index.htm on November 12, 2020.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Smoking & Tobacco Use. *Cigars.* 2020. Accessed at https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/tobacco_industry/cigars/index.htm on November 12, 2020.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Smoking & Tobacco Use. *Electronic Cigarettes.* Accessed at https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm on November 12, 2020.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Smoking & Tobacco Use. *Hookahs.* 2020. Accessed at www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/tobacco_industry/hookahs/index.htm on November 12, 2020.

El-Zaatari ZM, Chami HA, Zaatari GS. Health effects associated with waterpipe smoking. *Tob Control.* 2015;24 Suppl 1:i31-i43.

Kadhun M, Sweidan A, Jaffery AE, Al-Saadi A, Madden B. A review of the health effects of smoking shisha. *Clin Med.* 2015;15(3):263-266.

US Food and Drug Administration. *Electronic Cigarettes (e-Cigarettes).* July 7, 2015. Accessed at www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm on November 12, 2020.

US Food and Drug Administration *Family Smoking Prevention and the Tobacco Control Act.* 2020. Accessed at <https://www.fda.gov/tobacco-products/rules-regulations-and-guidance/family-smoking-prevention-and-tobacco-control-act-overview> on November 12, 2020.

Actualización más reciente: noviembre 12, 2020

Written by

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

cancer.org | 1.800.227.2345