



cancer.org | 1.800.227.2345

¿Hay alguna forma de tabaco que sea segura?

El tabaquismo daña y mata a las personas. De hecho, el hábito de fumar es la causa de alrededor de 1 de cada 5 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. No existe ningún producto del tabaco que sea seguro.

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 ‘light’, enrollados a mano, naturistas o herbales

Por algún tiempo, los fumadores consideraban que fumar cigarrillos “light” y de bajo contenido de alquitrán implicaba un menor riesgo para la salud. Los estudios han encontrado que el [riesgo de efectos graves contra la salud](#)¹ no es menor en los fumadores de 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](#)², [esófago](#)³ (conducto que conecta la boca con el estómago), [boca](#)⁴ y [faringe](#)⁵ (garganta) entre los fumadores de los cigarrillos enrollados a mano que han fumado mucho durante sus vidas, en comparación con 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 \(carcinógenos\)](#)⁶ 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 los fumadores a menudo presentan. Las personas que fuman los cigarrillos mentolados pueden inhalar más profundamente y mantienen el humo por más tiempo.

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.

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 cajetillas de 20. La mayoría de las personas fuma estos puros pequeños de la misma manera que los cigarrillos.

- 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 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 todos los fumadores de cigarrillos inhalan el humo, pero los fumadores de puros grandes no lo hacen. Esto podría ser debido a que el humo del puro tiende a ser muy irritante para la nariz, garganta y 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 los fumadores inhalen.

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 1 y 2 mg al fumador.

Muchas marcas populares de cigarros más grandes contienen entre 100 y 200 mg, o incluso hasta 44 mg de nicotina.

Sin importar el tamaño, el puro es un producto para el consumo de tabaco, y contienen los mismos agentes cancerígenos que se encuentran en los cigarrillos. Todos los puros son peligrosos para la salud.

Las personas que fuman cigarros son de 4 a 10 veces más propensas a morir de cáncer de [boca](#)⁷, [garganta](#)⁸, [laringe](#)⁹ y [esófago](#)¹⁰ en comparación con los no fumadores. Si usted inhala el humo del cigarro, esto parece estar relacionado con las muertes por [cáncer de páncreas](#)¹¹, así como por [cáncer de vejiga](#)¹².

El fumar más cigarrillos cada día o inhalar el humo del cigarrillo 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 cigarrillos producen [humo de segundo mano](#)¹³, el cual también es peligroso.

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 fumadores 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 kretek o clove se han asociado a problemas pulmonares, como niveles más reducidos de oxígeno, generación de fluidos en los pulmones e inflamación. Los fumadores habituales de este tipo de cigarrillos tienen un riesgo hasta 20 veces mayor de problemas con la función pulmonar (obstrucción de las vías respiratorias o deficiencias en la inhalación de oxígeno) en comparación con los no fumadores.

Bidis (cigarrillos de sabores)

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. Estos cigarrillos son bastante populares entre la juventud estadounidense. Esto se debe en parte a que están disponibles en sabores similares a dulces, como chocolate, cereza, fresa, regaliz (dulce de goma) y naranja. Por lo general, cuestan menos que los cigarrillos comunes y producen en el fumador 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. Los riesgos de ataques al corazón, enfisema, bronquitis crónica y cáncer son mucho más altos en los fumadores de “bidis” que en los no fumadores.

Cigarrillos electrónicos (y dispositivos de *vaping* o vapeo)

El uso de cigarrillos electrónicos a menudo es referido como *vaping* o vapeo, o incluso *JUULing* para hacer referencia a una de las marcas más populares del dispositivo: JUUL. 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 suene inofensivo, la emisión en aerosol que es emitida por el dispositivo del cigarrillo electrónico no es vapor de agua y puede ser dañino. Este vapor puede contener nicotina y otras sustancias que son adictivas y pueden causar enfermedades pulmonares, afecciones cardíacas y cáncer.

Es especialmente importante mencionar que todos los dispositivos JUUL, así como otros cigarrillos electrónicos contienen nicotina, la misma sustancia adictiva que se usa en los cigarrillos convencionales, puros, pipas hookah y otros productos del tabaco.

Los cigarrillos electrónicos son relativamente nuevos y se requiere de más investigación durante un tiempo más prolongado para determinar los posibles efectos a largo plazo. Hay informes que reportan casos de enfermedades graves pulmonares en algunos consumidores, aunque no está claro exactamente cuán extendidos están estos casos. La Sociedad Americana Contra El Cáncer está haciendo un seguimiento detallado de las nuevas investigaciones conforme van siendo publicadas sobre los efectos del uso de los cigarrillos electrónicos y otros productos del tabaco nuevos. Para más información refiérase al contenido: [¿Qué sabemos acerca de los cigarrillos electrónicos?](#)¹⁴

Hookahs (pipas de agua)

Las pipas “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 a los fumadores 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 mini-pipas hookah (“bolígrafos”) que funcionan a base de batería. Ambos tipos producen el vapor para ser inhalado. Las mini-pipas hookah funcionan al igual que los dispositivos de cigarrillos electrónicos. Algunos vendedores anuncian que estas son alternativas más puras y saludables que el hookahs regular, pero esto no ha sido comprobado.

Los hookahs 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 los hookahs 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.

Varios tipos de cáncer, incluyendo el [cáncer de pulmón](#)¹⁵, han sido relacionados con fumar hookah. Se afecta también el corazón, causando enfermedad de la arteria coronaria, así como un aumento del ritmo cardíaco 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](#)¹⁶ 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/riesgos-para-la-salud-debido-al-tabaquismo.html>
2. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/acerca/que-es-cancer-de-laringe-e-hipofaringe.html
3. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-esofago.html
4. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html
5. www.cancer.org/cancer/nasopharyngeal-cancer.html
6. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-

- [cancer/agentes-cancerigenos-en-los-productos-de-tabaco.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html)
7. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html
 8. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html
 9. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/acerca/que-es-cancer-de-laringe-e-hipofaringe.html
 10. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-esofago.html
 11. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-pancreas.html
 12. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-vejiga.html
 13. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/humo-de-segunda-mano.html
 14. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html
 15. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-pulmon.html
 16. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/humo-de-segunda-mano.html
 17. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

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.

Referencias

American Cancer Society. *Cancer Prevention & Early Detection Facts & Figures 2015-2016*. Atlanta, Ga: American Cancer Society; 2015.

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. November 24, 2014. Accessed at www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/tobacco_industry/bidis_kreteks/index.htm on November 6, 2015.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Smoking & Tobacco Use. *Hookahs*. September 14, 2015. Accessed at www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/tobacco_industry/hookahs/index.htm on November 6, 2015.

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

Jolly DH. Exploring the use of little cigars by students at a historically black university. *Prev Chronic Dis*. 2008;5:A82.

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.

Lee YO, Mukherjea A, Grana R. Hookah steam stones: Smoking vapour expands from electronic cigarettes to waterpipes. *Tob Control*. 2013;22(2):136-137.

National Cancer Institute. Cigar Smoking and Cancer. October 27, 2010. Accessed at www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/cigars-fact-sheet#q5 on November 6, 2015.

Shapiro J, Jacobs E, Thun M. Cigar smoking and the risk of death from tobacco-related cancers. *J Nat Cancer Inst*. 2000;92:333-337.

US Food and Drug Administration. *Electronic Cigarettes (e-Cigarettes)*. July 7, 2015. Accessed at www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm on November 6, 2015.

US Food and Drug Administration. *Tobacco Control Act*. October 13, 2015. Accessed at www.fda.gov/TobaccoProducts/Labeling/RulesRegulationsGuidance/ucm246129.htm#modifiedrisk on November 5, 2015.

Actualización más reciente: noviembre 18, 2019

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)¹⁷.

cancer.org | 1.800.227.2345