¿A qué edades están vapeando?

escrito por Luis Miralles | 30 de abril de 2023



En los últimos tiempos he oído a niños y niñas de primaria hablar más y más de los cigarrillos electrónicos o *vapers.* Hablando con ellos y ellas, me doy cuenta de que a veces tienen creencias erróneas y, sobre todo, de que necesitan hablar y saber más. Recientemente leí un editorial sobre este tema en *The Lancet Child & Adolescent Health,* "una revista independiente con una perspectiva internacional y un enfoque clínico que publica artículos con el objetivo de orientar la práctica y promover la salud de todas las personas, desde el período fetal hasta la edad adulta joven". **La información que comparte esta revista es de gran interés para familias y para profesionales de la salud y de la educación:**

- El uso de cigarrillos electrónicos por parte de adolescentes **está aumentando en todo el mundo** (en 2022, en Estados Unidos, el 9,4% del alumnado de secundaria respondió que lo había consumido en los últimos 30 días y, de estas personas, el 28% lo usaba a diario).
- En un estudio en Reino Unido se descubrió que **el 14,3% de los usuarios de cigarrillos electrónicos pasaron a fumar tabaco** un año después.
- A pesar de que se comercializan como una alternativa

más segura a los cigarrillos convencionales, **los cigarrillos electrónicos son altamente adictivos y dañinos**. El alto contenido de nicotina (incluso en algunos productos etiquetados como «libres de nicotina») puede llevar a la **dependencia** con el tiempo, lo que representa en sí un riesgo para el cerebro en desarrollo.

- Las últimas evidencias sugieren que hay **efectos adversos en el desarrollo a largo plazo de la estructura y función cerebral, así como posibles cambios en la neurocognición y el comportamiento**. Los cigarrillos electrónicos también contienen productos químicos dañinos para los pulmones jóvenes (por ejemplo, partículas ultrafinas, compuestos orgánicos volátiles, metales pesados), lo que resulta en **efectos cardiopulmonares adversos**, bronquitis crónica, exacerbaciones del asma y daño pulmonar.

Una de las **dificultades** que señalaban en *The Lancet Child & Adolescent Health* es el hecho de que es difícil para padres y madres detectarlo y saber si su hijo o hija está *vapeando* (empezando por la "falta de signos obvios olfativos o conductuales de esta práctica"). En un informe de la Encuesta Mott de marzo de 2023, más del 80% de padres y madres dijeron que sabrían si su hijo usa estos dispositivos. Al contrastar esto con los datos aportados por los propios adolescentes, vemos que muy pocas familias saben que esos chicos y chicas *vapean.* Además, los dispositivos son fáciles de ocultar, con diseños que se pueden parecer a objetos cotidianos como bolígrafos o memorias USB. A menudo tienen diseños atractivos, con colores brillantes y sabores dulces.

En cuanto al papel de las personas adultas para prevenir y superar este problema de salud, sugieren **algunas claves**:

- Desmitificar conceptos erróneos
- Proporcionar refuerzo positivo para no usar cigarrillos electrónicos
- Incorporar en las revisiones pediátricas protocolos de detección, prevención e intervención
- Desde las escuelas e institutos, educar a jóvenes y familias sobre las evidencias relacionadas con el uso de *vapers*
- Hacer preguntas abiertas a las y los adolescentes, teniendo conversaciones cálidas y empáticas sobre los riesgos del *vapeo*
- Estar al tanto de indicadores inmediatos posteriores al uso (boca seca, síntomas dentales y olores a frutas o dulces)
- El personal sanitario también puede sensibilizar a las familias sobre el problema, dando consejos para la supervisión y el control
- Regulaciones y normativas más estrictas
- Tener en cuenta que el desarrollo del cerebro continúa hasta los 25 años, por lo que los adolescentes mayores también deben protegerse

Teniendo en cuenta estas recomendaciones de alto rigor científico, familias y profesionales podemos estar alerta, prevenir problemas de salud y ayudar a chicos y chicas a tomar decisiones bien informadas sobre sus propias vidas. Para ello, es imprescindible que les proporcionemos información contrastada y facilitemos espacios de diálogo en los que puedan hacerse más críticos y críticas para no dejarse llevar por modas y discursos coercitivos. Afortunadamente, cada vez hay más docentes que proponen a chicos y chicas, tanto de **primaria** como de **secundaria**, hacer tertulias científicas dialógicas con ese objetivo. Así, si quieren, pueden debatir sobre el conocimiento científico de primera mano y liderar, ellos y ellas mismas,

unas relaciones y contextos más saludables.

[Image by Freepik]