A quines edats estan vapejant?

written by Luis Miralles | 30 d'April de 2023



En els últims temps he sentit xiquets i xiquetes de primària parlar més i més dels cigarrets electrònics o *vapers.* Parlant amb ells i elles, m'adone que de vegades tenen creences errònies i, sobretot, que necessiten parlar i saber-ne més. Recentment vaig llegir un editorial sobre aquest tema a *The Lancet Child & Adolescent Health,* "una revista independent amb una perspectiva internacional i un enfocament clínic que publica articles amb l´objectiu d´orientar la pràctica i promoure la salut de totes les persones, des del període fetal fins a l'edat adulta jove". **La informació que comparteix esta revista és de gran interés per a famílies i per a professionals de la salut i de l'educació:**

- L'ús de cigarrets electrònics per part d'adolescents **està augmentant a tot el món** (el 2022, als Estats Units, el 9,4% de l'alumnat de secundària va respondre que l'havia consumit els últims 30 dies i, d'aquestes persones, el 28% el feia servir diàriament).
- En un estudi al Regne Unit es va descobrir que **el 14,3% dels usuaris de cigarrets electrònics van passar a fumar tabac** un any després.
- Tot i que es comercialitzen com una alternativa més

segura als cigarrets convencionals, **els cigarrets electrònics són altament addictius i nocius**. L'alt contingut de nicotina (fins i tot en alguns productes etiquetats com a "lliures de nicotina") pot portar a la **dependència** amb el temps, fet que representa en si un risc per al cervell en desenvolupament.

- Les darreres evidències suggereixen que hi ha **efectes adversos en el desenvolupament a llarg termini de l'estructura i la funció cerebral, així com possibles canvis en la neurocognició i el comportament.** Els cigarrets electrònics també contenen productes químics nocius per als pulmons joves (per exemple, partícules ultrafines, compostos orgànics volàtils, metalls pesants), el que resulta en **efectes cardiopulmonars adversos**, bronquitis crònica, exacerbacions de l'asma i dany pulmonar.

Una de les **dificultats** que assenyalaven a *The Lancet Child & Adolescent Health* és el fet que és difícil per a pares i mares detectar-ho i saber si el seu fill o filla està *vapejant* (començant per la manca de signes obvis olfactius o conductuals d'esta pràctica). En un informe de l'Enquesta Mott de març de 2023, més del 80% de pares i mares van dir que sabrien si el seu fill utilitza estos dispositius. En contrastar això amb les dades aportades pels mateixos adolescents, veiem que molt poques famílies saben que estos xics i xiques *vapejaven.* A més, els dispositius són fàcils d'amagar, amb dissenys que es poden paréixer a objectes quotidians com bolígrafs o memòries USB. Sovint tenen dissenys atractius, amb colors brillants i sabors dolços.

Pel que fa al paper de les persones adultes per a previndre i superar este problema de salut, suggereixen **algunes claus**:

- Desmitificar conceptes erronis
- Proporcionar reforç positiu per no utilitzar cigarrets electrònics
- Incorporar a les revisions pediàtriques protocols de detecció, prevenció i intervenció
- Des de les escoles i instituts, educar joves i famílies sobre les evidències relacionades amb l'ús de *vapers*
- Fer preguntes obertes a les i els adolescents, tenint converses càlides i empàtiques sobre els riscos del *vapeig*
- Estar al corrent d'indicadors immediats posteriors a l'ús (boca seca, símptomes dentals i olors de fruites o dolços)
- El personal sanitari també pot sensibilitzar les famílies sobre el problema, donant consells per a la supervisió i el control
- Regulacions i normatives més estrictes
- Tindre en compte que el desenvolupament del cervell continua fins als 25 anys, per la qual cosa els adolescents grans també s'han de protegir

Tenint en compte estes recomanacions d'alt rigor científic, famílies i professionals podem estar alerta, previndre problemes de salut i ajudar xiques i xics a prendre decisions ben informades sobre les seues vides. Per això, és imprescindible que els proporcionem informació contrastada i facilitem espais de diàleg on es puguen fer més crítics i crítiques per a no deixar-se portar per modes i discursos coercitius. Afortunadament, cada vegada hi ha més docents que proposen a xics i xiques, tant de **primària** com de **secundària**, fer tertúlies científiques dialògiques amb este objectiu. Així, si volen, poden debatre sobre el coneixement científic de primera mà i liderar, ells i elles mateixes, unes relacions i contextos més saludables.

[Image by Freepik]