

Cigarrillos electrónicos

La ciencia dice...

¿Ayudan a dejar de fumar?
La evidencia científica nos dice que sí.

Sabemos que es mejor dejar de fumar, pero cuesta mucho superar esa adicción. La evidencia señala que los cigarrillos electrónicos podrían servir para ese fin. Pero ¿ayudan más o menos que otras alternativas? Los investigadores de Cochrane trataron de hallar una respuesta. Revisaron multitud de estudios entre los que localizaron 47 ensayos clínicos que medían, durante al menos 6 meses, la eficacia para dejar de fumar de esos cigarrillos electrónicos con nicotina (CEn) frente a otras alternativas: las terapias de reemplazo de la nicotina o TRN, como los parches o chicles de nicotina, que se pueden comprar sin receta; los cigarrillos electrónicos sin nicotina; y la psicoterapia de apoyo conductual o ningún tipo de apoyo.

Para dejar de fumar, los cigarrillos electrónicos con nicotina salen claros ganadores porque son más eficaces que las otras alternativas de esas comparaciones. Las cifras sí permiten

afirmar con bastante seguridad que los CEn consiguen que más gente deje de fumar (entre 8 y 10 personas por cada 100) que la TRN (cerca de 6 de cada 100). Frente al resto de alternativas, el nivel de evidencia es inferior, así que solo se puede concluir que probablemente también sean más eficaces que los cigarrillos electrónicos sin nicotina y que quizás más que la terapia conductual o ningún tipo de apoyo.

¡Cuidado, no son inocuos! Los líquidos de estos vapeadores, además de poder llevar o no nicotina, contienen propilenglicol, glicerol, aromas de origen alimentario. Incluso se generan partículas metálicas al vapear. Son sustancias que causan daños celulares, que penetran y se quedan en los pulmones, aunque su efecto a largo plazo se desconoce. Por eso OCU desaconseja iniciarse en el vapeo. Y si quieres hacerlo para dejar de fumar, que sea solo por poco tiempo.



Información extraída de Cochrane y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.
Texto completo en: [doi/10.1002/14651858.CD010216.pub8/full/es](https://doi.org/10.1002/14651858.CD010216.pub8/full/es).
Más en: es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde