

Nofumadores advierte que el cigarrillo electrónico dificulta la cesación tabáquica

Un estudio de la Universidad de California en San Diego realizado sobre 6.000 fumadores afirma que el uso de los vapeadores reduce el éxito para dejar el tabaco

20 de marzo de 2025.- Vapear de forma diaria podría estar dificultando la cesación tabáquica. Esta es la conclusión que se desprende del último [estudio publicado en el JAMA, Journal of American Medical Association](#), el pasado 5 de marzo. Los hallazgos reflejados por los investigadores de la Universidad de California en San Diego han descubierto que, entre los fumadores estadounidenses sujetos del estudio, el uso de cigarrillos electrónicos no incrementa las tasas de abandono del tabaco, sino que, al contrario, está asociado con un mayor fracaso a la hora de vencer la adicción a los cigarrillos. La presidenta de [Nofumadores.org](#), Raquel Fernández Megina, señala que “el estudio refuta la idea de que los cigarrillos electrónicos pueden ayudar a las personas a dejar de fumar. Se trata de una percepción común entre los adictos a la nicotina, impulsada por la industria, y que necesitamos cambiar. Vapear es fumar y no va a ayudarte a dejarlo puesto que perpetúa la adicción a la nicotina y la gestualidad del consumo de cigarrillos a la vez que neutraliza la oportunidad de llevar a cabo un intento serio de dejar de fumar por otros medios científicamente probados”.

El estudio analizó datos de más de 6.000 fumadores estadounidenses, una muestra representativa a nivel nacional. Entre ellos, 943 también consumían cigarrillos electrónicos. Al comparar a los fumadores duales con fumadores que no vapeaban, se encontró que la cesación tabáquica fue un 4,1% menor entre los fumadores que vapean a diario y un 5,3% menor entre aquellos que usan el vaper de forma no diaria, en comparación con los fumadores que no combinaban el pitillo con dispositivos de liberación de nicotina. Uno de los autores del estudio, el investigador John P. Pierce, afirmó que “aunque los fumadores piensan que vapear te ayudará a dejar de fumar, se trata de una creencia que no está, hasta la fecha, apoyada en la ciencia”.

Para la presidenta de Nofumadores.org este estudio “desmonta el mito de que el vapeo es una herramienta efectiva para dejar de fumar”. Además, ha destacado la importancia de “basar las políticas de salud pública en evidencia científica sólida sin conflicto de intereses, y no la impulsada por la industria, para proteger a los ciudadanos de productos que perpetúan la adicción a la nicotina”. Nofumadores.org reclama al Ministerio de Sanidad la realización de un estudio similar aunque sospecha, señala Raquel Fernández Megina, “que los hallazgos van a ser exactamente los mismos o peores, dada la legitimación social que tiene fumar en espacios compartidos en España”.

Vapear y fumar, más cáncer de pulmón

Los investigadores de la Universidad de California en San Diego también advierten sobre los posibles peligros a largo plazo del vapeo. Aunque los cigarrillos electrónicos no contienen las mismas sustancias

nocivas que el humo del tabaco, no son inofensivos. Los efectos adversos para la salud del tabaquismo se hacen evidentes después de 20 años de consumo, y aún se desconocen las consecuencias futuras para la salud del vapeo, aunque ya se apunta a una mayor prevalencia en cáncer de pulmón en fumadores duales.

En efecto, las personas que combinan el consumo de cigarrillos con el de vapores podrían tener hasta 40 veces más probabilidades de desarrollar cáncer de pulmón respecto a una persona que no fuma, tal y como se desprende de un estudio reciente realizado por Marissa Bittoni para la Universidad de Ohio State (EEUU). El estudio '[Vapeo, tabaco y riesgo de cáncer de pulmón](#)' encontró que los fumadores tienen 10 veces más probabilidades de desarrollar este tumor que quienes no fuman. "La sorpresa, sin embargo, vino con el hallazgo de que, entre quienes fuman y vapean a diario, este riesgo se multiplicaba por cuatro", señala Raquel Fernández Megina.

En España, el uso de cigarrillos electrónicos ha experimentado un aumento notable. Según la encuesta EDADES 2024, el 19% de la población de 15 a 64 años ha consumido cigarrillos electrónicos alguna vez en la vida, porcentaje superior al 12,1% registrado en 2022. Este incremento es especialmente preocupante entre los jóvenes: más de la mitad de los estudiantes de 14 a 18 años ha utilizado en alguna ocasión cigarrillos electrónicos (54,6%), siendo más frecuente entre los chicos. Fernández Megina ha enfatizado que "la industria de la nicotina, que mayoritariamente es la misma que la del tabaco, utiliza estrategias de marketing similares a las utilizadas tradicionalmente para la promoción de los cigarrillos, con el propósito de enganchar a nuevos consumidores a sus productos nicotínicos, especialmente entre los jóvenes". Nofumadores.org ha instado a las autoridades a "tomar medidas contundentes para regular restrictivamente estos productos y evitar una nueva generación de adictos a la nicotina".

Este estudio subraya la necesidad de reevaluar las políticas públicas relacionadas con los cigarrillos electrónicos y de informar adecuadamente a la población sobre sus riesgos y su ineficacia como método para dejar de fumar.

Nofumadores.org, es una asociación sin ánimo de lucro, líder en España en la defensa de los fumadores pasivos miembro de ENSP (European Network for Smoking and Tobacco Prevention) y socio colaborador del CNPT (Comité Nacional para la prevención de tabaquismo). Ganadora del premio del Día Mundial sin Tabaco 2022 otorgado por la OMS.

Para más información

Raquel Fdez. Megina
Presidenta de Nofumadores.org
Email: prensa@nofumadores.org
Tel: 606 112 738

Ubaldo Cuadrado, Vicepresidente y portavoz en Andalucía de Nofumadores.org
Email: ucuadrado@nofumadores.org
Tel: 662 27 03 00