

¿Fumar en cachimba es menos malo que con cigarrillos?

La pipa de cachimba es un tubo de agua originario de la India y Persia con una antigüedad mayor de 500 años. La cachimba también es conocida por otros nombres, tales como: *hubble-bubble*, narguile, shisha y goza. Aunque los conductos de cachimba varían en tamaño y forma, la



mayoría tiene tres piezas: un recipiente, una tubería y una manguera. Las pipas de narguile se usan a menudo en grupo, y la misma boquilla puede ser compartida entre los usuarios. Especialmente elaborado con sabor el tabaco se usa típicamente en pipas de cachimba. También hay cachimbas electrónicas que utilizan nicotina líquida. Fumar en pipas de cachimba no es más seguro que fumar cigarrillos.

Los estudiantes de secundaria y universitarios han mostrado un interés creciente en la cachimba. El cuarenta por ciento de los estudiantes universitarios encuestados han informado haber fumado alguna vez en sus vidas

en cachimba. Los adolescentes tienen ocho veces más probabilidades de experimentar con cigarrillos si alguna vez han usado una pipa de cachimba. Los fumadores de cachimba pueden inhalar tanto humo durante una sesión como lo haría un fumador de 100 o más cigarrillos

¿Es peligroso fumar en pipa de cachimba?

Una sesión de fumar en cachimba por lo general dura entre 45 minutos y una hora y expone al usuario a más sustancias químicas y monóxido de carbono que fumar cigarrillos. El humo de segunda mano de la pipa de cachimba es extremadamente peligroso porque hay dos fuentes de humo: el tabaco en sí, así como las brasas que se usan para quemar el tabaco.

Narguiles electrónicos

Se han introducido nuevas formas de fumar con narguile electrónico, incluyendo piedras de vapor y plumas de narguile. Estos productos funcionan con baterías y convierten el líquido que contiene nicotina, saborizantes y otros químicos en un vapor que se inhala. Los sabores de frutas y dulces aumentan el atractivo de las cachimbas para los jóvenes.

¿Cuáles son los riesgos para la salud de fumar narguile?

Los fumadores de narguile están expuestos a muchos químicos tóxicos, algunos de los cuales se sabe que causan cáncer. Dado que fumar pipa de narguile proporciona la misma cantidad de nicotina que fumar cigarrillos, al igual que los cigarrillos, la exposición a la nicotina de estas pipas puede conducir a la adicción que resulta del consumo regular de tabaco. Otros riesgos para la salud incluyen:

- Mayor riesgo de muchos cánceres, incluido el cáncer de boca, cáncer de pulmón, cáncer de estómago, cáncer de esófago.
- Reducción de la función pulmonar y disminución de la fertilidad tanto en hombres como en mujeres (capacidad de quedar embarazada)
- Mayor riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular
- Compartir una pipa de agua puede aumentar el riesgo de transmitir tuberculosis y otras enfermedades, así como virus como el herpes o la hepatitis, con el uso de una boquilla y un tubo compartido contaminados.

Las mujeres embarazadas deben evitar toda exposición al tabaco, incluidas las cachimbas. La exposición al tabaco y la nicotina en el útero y después del nacimiento aumenta el riesgo de muchos problemas de salud en bebés y niños, entre ellos muerte fetal, prematuridad, bajo peso al nacer, síndrome de muerte súbita infantil, sibilancias y asma, problemas de aprendizaje y cáncer.

¿Por qué es tan popular el uso de la cachimba?

Una de las principales razones por las que las personas fuman cachimba es por la creencia de que es una alternativa más saludable a otras formas de consumo de tabaco o nicotina. Los estudiantes universitarios se involucran en una sesión de cachimba por motivos de índole social: el tiempo que pasan juntos con amigos, la diversión asociada con la actividad y el ambiente agradable. Existe una falta de conocimiento de que el uso del narguile es dañino y no debería usarse.

- ✓ Deja de usar la cachimba.
- ✓ No sustituyas la cachimba con cigarrillos, cigarrillos electrónicos, o cualquier otro producto de tabaco o nicotina.
- ✓ Evite la exposición al humo de segunda mano de cualquier fuente, incluida la cachimba.
- ✓ Si el intento de dejar el tabaco te hace sentir incómodo y tiene síntomas de abstinencia de nicotina o ganas de fumar hay que hablar con tu médico o enfermera para que te ayude a mantenerte libre de humos.