

El tabaco, la droga más adictiva: "Dejar de fumar es difícil y requiere ayuda profesional"

El consumo de tabaco convencional baja a mínimos históricos, pero crece la preocupación por los vapeadores y su falsa imagen de seguridad entre los más jóvenes

Escucha la entrevista con la Dra. Tania Álvaro, neumóloga del Río Hortega de Valladolid: https://www.cope.es/emisoras/castilla-y-leon/noticias/tabaco-droga-adictiva-dejar-fumar-dificil-requiere-ayuda-profesional-20260529_3373587.html

Carolina Tabanera

29 may 2026



El **consumo de tabaco** sigue siendo el **principal problema de salud pública** en España y en **Castilla y León**, donde cerca del **18,9% de la población fuma a diario**, según datos del Ministerio de Sanidad de 2023. En este contexto, la neumóloga **Tania Álvaro** ha destacado en declaraciones a Herrera en COPE que, aunque el consumo de cigarrillo convencional ha bajado

a mínimos históricos, ha aparecido un "nuevo problema": los **cigarrillos electrónicos y vapeadores**.

EL PROBLEMA DE LOS VAPEADORES

La doctora Álvaro ha expresado su preocupación por la moda del vapeo, **especialmente entre los más jóvenes**. "Los venden como dispositivos seguros, menos tóxicos, pero ni una cosa ni la otra", ha advertido. La neumóloga subraya que todavía no se conocen las consecuencias de su uso a largo plazo, lo que supone un gran riesgo. "Es un peligro, sobre todo, para esta población más joven, a la cual se les está atrayendo con distintos aromas y saborizantes", ha añadido.

Que no contengan nicotina no quiere decir que no sean tóxicos"

Tania Álvaro
Neumóloga

Incluso cuando se promocionan como productos sin nicotina, estos dispositivos no son inocuos. "Que no contengan nicotina no quiere decir que no sean tóxicos", ha insistido la experta. Contienen "un montón de alcoholes, micropartículas y sustancias volátiles que el cuerpo no está preparado para inhalar, y que son **potenciales cancerígenos y tóxicos**".

POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL DEJAR DE FUMAR

La principal barrera para abandonar el tabaco es que "**la nicotina es una sustancia muy adictiva**", de hecho, "**es la sustancia más adictiva que conocemos**", ha explicado Álvaro. Esta adicción genera una **dependencia física**, que produce el síndrome de abstinencia, pero también una "**dependencia psicológica muy potente**" debido a los mecanismos de recompensa que el cerebro desarrolla. Por ello, "dejar de fumar es difícil y requiere de ayuda profesional en la mayoría de los casos".

Dejar de fumar es difícil y requiere de ayuda profesional en la mayoría de los casos"

Tania Álvaro
Neumóloga

AYUDA PROFESIONAL PARA ABANDONAR EL TABACO

La ayuda para quienes deciden dejar de fumar comienza en la **medicina de atención primaria**. Existen **terapias cognitivo-conductuales**, entrevistas motivacionales y fármacos. En 2023, **Sacyl** (Sanidad de Castilla y León) recetó fármacos para dejar de fumar a más de **22.000 personas**. Los profesionales

sanitarios ayudan a decidir el mejor tratamiento según las preferencias del paciente, sus experiencias previas y otras patologías.

Coincidiendo con el **Día Mundial Sin Tabaco**, el **Hospital Río Hortega de Valladolid** acoge este viernes una jornada informativa para sensibilizar a la población. Durante todo el día se ofrecerá información, consejos y se realizarán talleres con pruebas como **cooximetrías** (para medir el monóxido de carbono en aire espirado) y **espirometrías** para conocer la función pulmonar y la "**edad pulmonar**" de los asistentes.

La doctora Álvaro ha animado a toda la población a acercarse y ha recordado que los profesionales sanitarios están para ayudar. "**Nunca es tarde para dejar de fumar**", ha concluido, haciendo un llamamiento a pedir ayuda para conseguir el objetivo de "eliminar este tóxico" de sus vidas.