

El primer diario digital de Castilla y León

**Tribuna**  
valladolid

## La metamorfosis del humo: el hospital Río Hortega alerta sobre el "blanqueamiento" del vapeo en los jóvenes

Sanitarios advierten en el Día Mundial sin Tabaco que, pese al "mínimo histórico del cigarrillo convencional", los electrónicos disparan el riesgo cardiovascular



Tania Álvaro de Castro y Ana Martín Sanz. Hospital Río Hortega

[Matías Gómez Triguero](#)

31 Mayo 2026

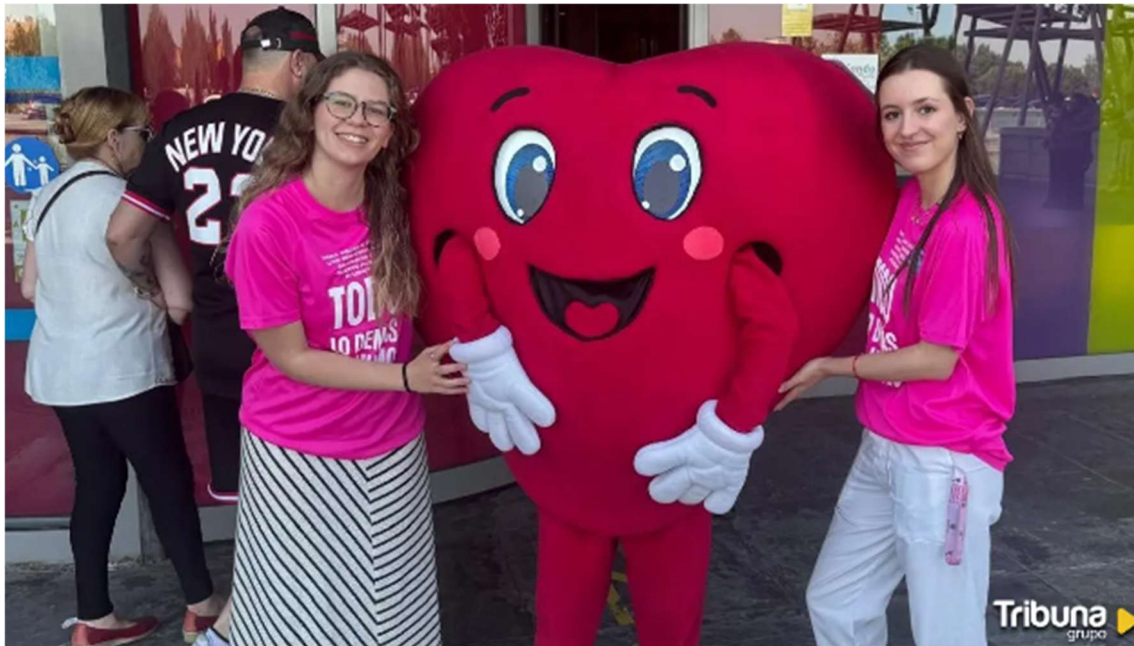
Este domingo, 31 de mayo, el planeta se une bajo el lema del **Día Mundial sin Tabaco**, una acción impulsada por la **Organización Mundial de la Salud** que este año cobra más relevancia que nunca ante las nuevas formas de adicción. El vestíbulo del **Hospital**

**Universitario Río Hortega de Valladolid** se convirtió el pasado viernes, 29 de mayo, en una enfermería a pie de calle para abordar una **realidad médica preocupante**. El mensaje principal de los expertos fue unánime y se centró en que el tabaco *"ya no solo se esconde tras el filtro de un cigarrillo convencional, sino que se camufla bajo el atractivo diseño tecnológico de los vapeadores y el aroma de las cachimbas"*.

La neumóloga del Río Ortega **Tania Álvaro de Castro** ha destacado, en declaraciones a TRIBUNA, que la comunidad médica celebra que el consumo de la cajetilla tradicional se encuentre actualmente en *"mínimos históricos en nuestro país, un logro que va en conexión directa con el impacto de las sucesivas leyes antitabaco"*. Sin embargo, Álvaro de Castro ha advertido que la complacencia *"no tiene cabida en los pasillos del hospital"*. Además, ha señalado, en relación al **consumo de vapeadores, cachimbas y tabaco de liar**, que menos tóxico *"no significa en ningún caso que sea seguro, ya que estos son el verdadero caballo de Troya de la adicción en las nuevas generaciones"*.

Por su parte, la enfermera de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del hospital y vicesecretaria de la Asociación Española de Enfermería en Cardiología, **Ana Martín Sanz**, ha subrayado, en declaraciones al periódico, que el perfil del nuevo consumidor ha cambiado *"drásticamente las dinámicas de las consultas en los últimos años, afectando a poblaciones que antes mostraban menores índices de tabaquismo"*. Martín Sanz ha detallado que existe una situación *"alarmante de este relevo generacional al confirmar que las adolescentes, especialmente en el sector femenino, son las que entran a la adicción a través del vapeo para luego dar el salto definitivo al tabaco convencional"*.

Desde la primera línea del aprendizaje médico, la estudiante de Enfermería que participaba activamente en las jornadas, **Adriana Rouco**, ha denunciado el componente *"estético y comercial que ampara y protege a estos productos en el mercado actual"*. La futura sanitaria ha explicado que la juventud tiende a romantizar el cigarrillo electrónico por el simple hecho de que tiene sabores frutales o dulces. Este proceso de *"blanqueamiento"* oculta deliberadamente el **peligro real** ante los ojos de los adolescentes, quienes consumen sustancias químicas bajo una falsa sensación de inocuidad y modernidad.



Uno de los grandes pilares de este encuentro de salud ha sido desmitificar la idea de que el tabaquismo afecte única y exclusivamente al sistema respiratorio. La evidencia clínica sitúa al **tabaco como un factor de riesgo cardiovascular primordial**, prevenible y evitable, pero que sigue causando una morbimortalidad elevadísima en las unidades de cardiología. A pesar de tratarse de hábitos de consumo relativamente recientes en la sociedad, los efectos de los vapes y las cachimbas, incluso aquellos etiquetados con *"cero nicotina"*, ya son tangibles, registrándose los primeros tumores y lesiones asociadas a su consumo químico.

El criterio médico expuesto en el hospital vallisoletano también buscó derribar los eufemismos que utilizan los consumidores, como el falso concepto de *"fumador social"*, Martín Sanz, ha aclarado que un *"solo cigarrillo ya implica ser fumador y sufrir daños orgánicos directos"*. Asimismo, ha insistido en el peligro del *"tabaquismo pasivo y su impacto en entornos vulnerables como las mujeres embarazadas y los fetos"*.

## **COXIMETRÍAS Y ESPIROMETRÍAS**

Para hacer frente a esta desinformación, el equipo de sanitarios del Río Hortega transformó el hall del centro en una **clínica de diagnóstico exprés** abierta a pacientes fumadores y ex fumadores. A través de la **terapia cognitivo-conductual**, los profesionales realizaron tests de motivación y dependencia, recordando que el proceso de deshabituación tabáquica requiere un abordaje multidisciplinar que combine el criterio médico con el apoyo

psicológico. El núcleo de la jornada consistió en confrontar a los usuarios con la realidad de sus propios datos biológicos obtenidos de forma inmediata.

A su vez, Álvaro de Castro ha informado que la pedagogía médica se apoyó *"en dos pruebas diagnósticas clave"*. Una de ellas fue las **coximetrías en aire espirado**, que miden los niveles de monóxido de carbono y revelan *"cómo de sucios"* están los pulmones, y, por otro lado, las **espirometrías**, que calculan la capacidad pulmonar y determinan la edad pulmonar real del paciente. Finalmente, la jornada concluyó con un balance positivo, consolidando la idea de que sacar la medicina preventiva fuera de las consultas cerradas es el mejor cortafuegos contra las nuevas formas de adicción.