

EL NARGUILE

¿QUÉ ES EL NARGUILE?

El narguile es una pipa de agua muy utilizada en todo el mundo para fumar una mezcla saborizada de tabaco que usa carbón encendido como fuente de calor. A continuación, los cuatro componentes principales del narguile.

LA SHISHA: mezcla viscosa de tabaco y otros ingredientes (como especias, frutos secos, melaza, miel y sabores artificiales) que se fuma mediante el narguile. Esta mezcla y el humo contienen metales pesados, como níquel, cromo, plomo y arsénico.¹

EL CARBÓN: fuente de calor para el tabaco. La combustión del carbón genera monóxido de carbono, lo que puede ser sumamente tóxico. De hecho, debido al uso del narguile, se identificaron múltiples casos de intoxicación por monóxido de carbono que requirieron tratamiento médico de urgencia.^{2,3}

EL AGUA: la amplia base del narguile se llena con algún líquido, por lo general, agua. El agua enfría el humo, lo que permite inhalar una mayor cantidad de mezcla. A su vez, esto hace que los elementos nocivos presentes en el humo penetren de manera más profunda en los pulmones.^{1,4}

LA MANGUERA Y LA BOQUILLA: la práctica habitual de compartir la boquilla al fumar narguile en grupo expone a los fumadores a contraer enfermedades contagiosas (por ejemplo, resfriados) enfermedades virales (por ejemplo, gripe o herpes), infecciones bacterianas orales y tuberculosis.⁴



DATOS CLAVE

• En comparación con el cigarrillo, el narguile contiene lo siguiente:

- 5 veces más agentes cancerígenos
- 100 veces más alquitrán
- 4 veces más nicotina
- 11 veces más monóxido de carbono⁴

- Los usuarios de narguile pueden inhalar en una sola sesión la misma cantidad de humo que un fumador al consumir 100 cigarrillos (5 paquetes).⁸
- El 6 % de los californianos menores de 30 años utiliza narguiles, en comparación con el 0.06 % de los mayores de 30 años.¹¹
- ¡Los sabores son importantes! Existen cientos de sabores de tabaco para el narguile, lo que propicia el uso regular y aumenta la probabilidad de que las personas no fumadoras se inicien en esta práctica.¹³
- El narguile lo usan personas que, de lo contrario, no consumirían tabaco.⁵
- El consumo dual de cigarrillos y narguile es más común que el consumo exclusivo de narguile.⁶
- Entre los no fumadores, es más probable que quienes probaron el narguile manifiesten su intención de probar el cigarrillo en el corto plazo.⁷

CONCEPTOS ERRÓNEOS

EL AGUA FILTRA EL HUMO, LO QUE HACE QUE SEA MÁS SANO.

Incluso después de atravesar el agua, el humo del narguile contiene altos niveles de toxinas, entre los que se incluyen monóxido de carbono, metales pesados, nicotina y otras sustancias cancerígenas. De hecho, el uso del agua hace que las partículas nocivas se vuelvan más pequeñas que las del humo del cigarrillo. De este modo, pueden penetrar más profundo en el sistema pulmonar y atravesar la barrera hematoencefálica.¹⁴

EL NARGUILE NO GENERA ADICCIÓN AL TABACO. El tabaco que se fuma en una pipa de narguile contiene nicotina, una droga nociva y altamente adictiva. Los usuarios de narguiles, en comparación con las personas que no los utilizan, tienen el doble de probabilidades de convertirse en fumadores de cigarrillos.¹

FUMAR EN NARGUILE PERMITE RELAJARSE Y LIBERAR EL ESTRÉS.

Aunque muchos fumadores creen que esto es así, la nicotina es un estimulante y no alivia el estrés. En realidad, solo alivia el estrés que causa la adicción.¹

¿CÓMO FUNCIONA?

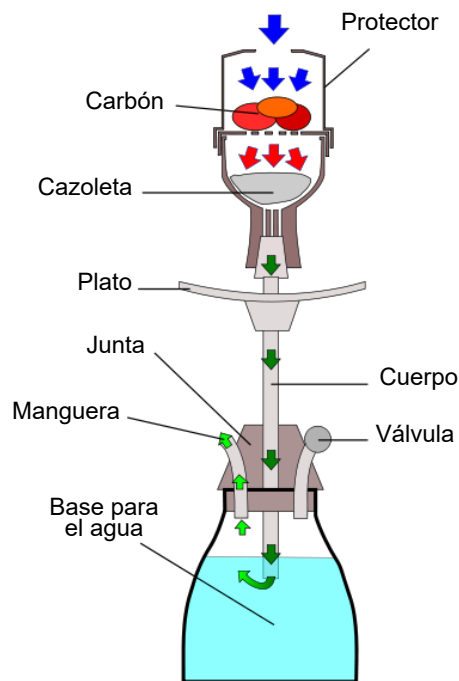
Para usar un narguile, se coloca tabaco en la cazoleta (recipiente) y, por encima, se coloca el carbón. Un pequeño tubo conecta la cazoleta con la cámara de agua situada en la base. La persona inhala a través de una manguera conectada con la cámara de agua, así el humo desciende por el tubo que va desde la cazoleta hasta la cámara de agua y sale por la boquilla de la manguera.¹



FUMAR EN NARGUILE NUNCA ES SANO

En el último tiempo, surgieron nuevos productos que afirman ser más seguros que el narguile convencional. Así, se sostiene que las piedras de vapor y la *shisha* sin tabaco o sin alquitrán suponen menos riesgos para la salud del consumidor que el narguile tradicional. Sin embargo, estas afirmaciones no fueron corroboradas o ya fueron refutadas.

- **LAS PIEDRAS DE VAPOR** son piedras porosas tratadas térmicamente que se impregnan con fluidos (por lo general, glicerina, sabores y colores) y se calientan en el narguile, donde normalmente se colocaría el tabaco. Cuando se calientan, el fluido de las piedras genera un vapor similar al humo que se inhala. Aunque se desconocen los riesgos para la salud derivados del uso de este producto, el consumidor está igualmente expuesto al monóxido de carbono por la combustión del carbón.⁹
- **LA SHISHA SIN TABACO** es una *shisha* de hierbas que contiene hidrocarburos aromáticos policíclicos y altos niveles de metales pesados, como plomo, cromo, níquel y arsénico. Los derivados tóxicos por la combustión de la *shisha* de hierbas son equivalentes o mayores que los de la *shisha* de tabaco.¹⁰
- Por ello, publicitar la *shisha* como un producto «**SIN ALQUITRÁN**» es un artilugio. Aunque no se le agrega a la *shisha*, el alquitrán se genera cuando se quema el tabaco.⁸



California Youth Advocacy Network
 info@cyanonline.org | (916) 339-3424 | www.cyanonline.org

- Griffiths, M., Ford, E. (2014). Hookah Smoking: Behaviors and Beliefs among Young Consumers in the United States. *Social Work in Public Health*. 29, 17-26. doi:10.1080/19371918.2011.619443
- Fauci, G., Weiser, G., Steiner, I., Shavit, I. (2012). Carbon monoxide poisoning in narghile (water pipe) tobacco smokers. *Canadian Journal of Emergency Physicians*. doi: 10.2310/8000.2011.110431
- Sivilotti, M., Abu-Laban, R. (2011). Inhaling smoke causes smoke inhalation: put that in your hookah pipe! *Canadian Journal of Emergency Physicians*. 14(1):3-4 doi: 10.2310/8000.2011.110703
- Asotra, K. (2005). Hooked on Hookah? What you don't know can kill you. *Burning Issues: Tobacco's Hottest Topics*. Tobacco-Related Disease Research Program Newsletter 7, nro 3 1-10.
- Nuzzo, E., et al. (2012). Associations between hookah tobacco smoking knowledge and hookah smoking behavior among US college students. *Health Education Research*. doi: 10.1093/her/cys095
- Cobb, C. Khadar, Y., Nasim, A., Eissenberg, T. (2012). A multiyear survey of waterpipe and cigarette smoking on a US University Campus. *Journal of American College Health*. 60, 7 (521).
- Heinz, A. et al. (2013). A comprehensive examination of hookah smoking in college students: Use patterns and contexts, social norms, and attitudes, harm perception, psychological correlates and co-occurring substance use. *Addictive Behaviors* 38, 2751-2760.
- Scientific Evidence of the Health Risks of Hookah Smoking. CESAR Fax. 9 de junio del 2008. Vol 17, Edición 23.
- Hammal, F., et al. (2013). 'Herbal' but potentially hazardous: an analysis of the constituents and smoke emissions of tobacco-free waterpipe products and the air quality in the cafes where they are served. *Tobacco Control*. doi: 10.1136/tobaccocontrol-2013-051169
- Lee, Y., Mukherjee, A., Grana, R. (2012). Hookah steam stones: smoking vapor expands from electronic cigarettes to waterpipes. *Tobacco Control*.
- Vuong TD, Zhang X, Roeseler A. (2019). California Tobacco Facts and Figures 2019. Sacramento, CA: California Department of Public Health.
- MMWR. 11/15/13. Tobacco Product Use Among Middle and High School Students.
- Owens, V. L., Ha, T., & Soulakova, J. N. (2019). Widespread use of flavored e-cigarettes and hookah tobacco in the United States. *Preventive medicine reports*, 14, 100854.
- University of California - Irvine. "In first-of-its-kind study, researchers highlight hookah health hazards: Smokers exposed to toxic chemicals, ultrafine particles and carbon monoxide." *ScienceDaily*. 12 de agosto de 2019. Recuperado de: www.sciencedaily.com/releases/2019/08/190812144932.htm.