



Los narguiles son pipas de agua que se utilizan para fumar mezclas de tabaco especialmente elaboradas que vienen en una amplia variedad de sabores. Por lo general, funcionan al pasar el aire calentado por el carbón a través de una mezcla de tabaco y, finalmente, a través de una cámara llena de agua. Luego, el consumidor inhala el humo a través de un tubo y de una boquilla. Los consumidores a menudo perciben que el daño del narguile es menor, pero los estudios muestran que el humo contiene muchos de los mismos componentes dañinos que se encuentran en el humo de cigarrillos, como la nicotina, el alquitrán y los metales pesados. No son una alternativa segura para el consumo de cigarrillos.

¿Qué hay en un narguile?

- Se han identificado al menos 82 productos químicos tóxicos y carcinógenos en el humo del narguile.^{2,3,4,5}
- Si bien el humo pasa a través del agua, esto no elimina los químicos peligrosos y adictivos liberados por el tabaco.^{2,3,4}
- La combustión del carbón utilizado para calentar el tabaco del narguile puede presentar riesgos adicionales para la salud, ya que este proceso de combustión produce sustancias peligrosas como monóxido de carbono, metales y otros productos químicos.^{1,6,7}

¿Quiénes fuman narguiles?

- A nivel nacional, se estima que actualmente 590 000 estudiantes de secundaria o el 4.1% de ellos, y 140 000 estudiantes de secundaria o el 1.2% de ellos fuman narguile.⁸
- Los índices de consumo son similares entre niños y niñas, pero son mucho más altos entre los estudiantes hispanos de secundaria (6.0%) en comparación con los estudiantes blancos (3.3%).¹
- En el 2017, 2.6 millones de adultos fumaron narguile, pipas de agua o pipas. Los índices fueron mucho más altos entre los hombres que entre las mujeres, y entre las personas sin seguro que entre los que tenían seguro médico privado.⁹
- En la National College Health Assessment de otoño del 2018 se encontró que el 14.7% de los estudiantes universitarios había fumado narguile alguna vez y el 3.1% había fumado narguile en el último mes.¹⁰

¿Cuáles son las preocupaciones?

- Según un estudio, el 79.6% de los consumidores actuales de narguile de entre 12 y 17 años dice que fuma narguile porque le gusta socializar mientras usa el producto.¹¹ Los bares y cafés de narguile han ganado popularidad, en especial en las áreas urbanas y alrededor de los campus universitarios.¹²
- Los bares y cafés de narguile, a pesar de vender un producto mortal, se promocionan como un entorno social, divertido y relajante para los jóvenes adultos^{13,14,15} y pueden ofrecer actuaciones musicales, comida y alcohol, y la ley estatal o local lo permite.
- Estos establecimientos suelen estar exentos de las leyes locales y estatales de ambientes libres de humo.
- Hay sabores disponibles para niños, como sandía, frutas tropicales, crema de naranja, caramelo, chocolate, tutti frutti, vainilla y fresa.¹²
- Según una encuesta del 2013-2014, el 79% de los jóvenes de 12 a 17 años que fumaban narguile dijeron que usaban productos de narguile porque “vienen en sabores que me gustan”.²

¿Qué sabemos sobre el narguile?

- En un estudio, se descubrió que los jóvenes de 15 a 23 años que nunca habían fumado cigarrillos, pero que habían probado narguile tenían más probabilidades de haber comenzado a fumar cigarrillos, convertirse en fumadores habituales de cigarrillos y fumar más cigarrillos por día dos años después.¹⁷
- En el 2012-2013, el 15.7% de los jóvenes adultos de 18 a 24 años que no eran fumadores establecidos de cigarrillos eran consumidores de narguile y eran dos veces más susceptibles al consumo de cigarrillos que los que no eran consumidores actuales de narguile.¹⁸
- Mientras que un cigarrillo normal requiere alrededor de 20 bocanadas, una sesión de narguile de una hora puede implicar de 100 a 200 bocanadas, lo que puede exponer al usuario a más humo durante un período de tiempo mayor.^{11,20,21}

- Los estudios han encontrado que en una sesión normal de fumar narguile, los fumadores alcanzan hasta 1.7 veces la exposición a la nicotina y 9 veces la exposición al monóxido de carbono que un solo cigarrillo.^{1,22,23}

¿Cuáles son los riesgos para la salud?

- La nicotina es una droga adictiva que puede tener efectos duraderos y dañinos en el desarrollo del cerebro de los adolescentes y se le ha relacionado con una variedad de resultados de salud adversos para el feto en desarrollo.²⁴
- Fumar narguile está relacionado con muchos de los mismos efectos adversos para la salud que el consumo de cigarrillos, como cáncer de pulmón, vejiga y boca, y enfermedades cardíacas.^{1,25}
- Los efectos a largo plazo incluyen insuficiencia de la función pulmonar, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, cáncer de esófago y cáncer gástrico.²⁶
- El uso del narguile a corto plazo se asocia con efectos graves en la salud, que incluyen incremento en la frecuencia cardíaca y presión arterial, función pulmonar reducida e intoxicación por monóxido de carbono.²⁶

¹ U.S. Department of Health and Human Services. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. 2012.

² Ward KD, et al. The Waterpipe: An Emerging Epidemic in Need of Action. *TC*; 2015, 24(S1):i1-i2.

³ Sepetdjian E, Shihadeh A, Saliba NA. Measurement of 16 Polycyclic Aromatic Hydrocarbons in Narghile Waterpipe Tobacco Smoke. *Food and Chemical Toxicology*; 2008, 46:1582-90.

⁴ Schubert J, et al. Mainstream Smoke of the Waterpipe: Does this Environmental Matrix Reveal as Significant Source of Toxic Compounds? *Toxicology Letters*; 2011, 205(3):279-84.

⁵ Jacob P, et al. Nicotine, Carbon Monoxide and Carcinogen Exposure After a Single Use of a Water Pipe. *CEBP*; 2011, 20:2345-53.

⁶ Shihadeh A. An Investigation of Mainstream Smoke Aerosol of the Argileh Water Pipe. *Food and Chemical Toxicology*; 2003, 41:143-52.

⁷ Cobb CO, et al. Waterpipe Tobacco Smoking: An Emerging Health Crisis in the United States. *American Journal of Health Behavior*; 2010, 34(3):275-85.

⁸ Centers for Disease Control and Prevention. Vital Signs: Tobacco Product Use Among Middle and High School Students—United States, 2011–2018. *MMWR*. February 15, 2019; 68(6):157-64.

⁹ Centers for Disease Control and Prevention. Tobacco Product Use Among Adults—United States, 2017. *MMWR*. November 9, 2018; 67(44):1225-32.

¹⁰ American College Health Association. National College Health Assessment: Undergraduate Student Reference Group Data Report Fall 2018.

¹¹ Ambrose BK, et al. Flavored Tobacco Product Use Among US Youth Aged 12–17 Years, 2013–2014. *JAMA*; 2015, 314(17):1871-3.

¹² American Lung Association. An Emerging Deadly Trend: Waterpipe Tobacco Use. February 2007.

¹³ Primack BA, et al. U.S. Hookah Tobacco Smoking Establishments Advertised on the Internet. *AJPM*; 2012, 42(2):150-6.

¹⁴ Griffiths MA, et al. Hubble Bubble Trouble: The Need for Education About and Regulation of Hookah Smoking. *Journal of Public Policy & Marketing*; 2011, 30:119-32.

¹⁵ Sterling KL, et al. Promotion of Waterpipe Tobacco Use, Its Variants and Accessories in Young Adult Newspapers: A Content Analysis of Message Portrayal. *Health Education Research*; 2015, 30:152-61.

¹⁶ Corey CG, Ambrose BK, Apelberg BJ, King BA. Flavored Tobacco Product Use Among Middle and High School Students—United States, 2014. *MMWR*; 2015, 64(38):1066-70.

¹⁷ Soneji S, et al. Associations Between Initial Water Pipe Tobacco Smoking and Snus Use and Subsequent Cigarette Smoking: Results from a Longitudinal Study of US Adolescents and Young Adults. *JAMA Pediatrics*; 2015, 169(2):129-36.

¹⁸ Salloum RG, et al. Waterpipe Tobacco Smoking and Susceptibility to Cigarette Smoking Among Young Adults in the United States, 2012–2013. *PCD*; 2016, 13:E24.

¹⁹ Centers for Disease Control and Prevention. Dangers of Hookah Smoking. Accessed March 4, 2016.

²⁰ World Health Organization. WHO Advisory Note: Waterpipe Tobacco Smoking: Health Effects, Research Needs and Recommended Actions by Regulators. 2005.

²¹ American Lung Association. Hookah Smoking: A Growing Threat to Public Health. 2011.

²² Eissenberg T, Shihadeh A. Waterpipe Tobacco and Cigarette Smoking: Direct Comparison of Toxicant Exposure. *AJPM*; 2009, 37(6):518-23.

²³ Mazziak W, et al. CO Exposure, Puff Topography, and Subjective Effects in Waterpipe Tobacco Smokers. *NTR*; 2006, 11(7): 806-11.

²⁴ U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. 2014.

²⁵ Knishkowsky B, Armitai Y. Waterpipe (Narghile) Smoking: An Emerging Health Risk Behavior. *Pediatrics*; 2005, 116:e113-9.

²⁶ El-Zaatar ZM, et al. Health Effects Associated with Waterpipe Smoking. *TC*; 2015, 24(S1):i31-i43.

²⁷ Martinesak MP, et al. Waterpipe Tobacco Smoking Impact on Public Health: Implications for Policy. *Risk Management and Healthcare Policy*; 2015, 8:121-9.

¿Cuáles son algunas políticas públicas que se aplican al narguile?

- En 2016, la FDA finalizó una norma que amplía su autoridad reguladora para cubrir todos los productos de tabaco, incluido el tabaco para narguile. Sin embargo, la FDA retrasó su supervisión del etiquetado, la publicidad, la promoción, la venta y la distribución del tabaco para narguile hasta el 2021, por lo que no existe una supervisión actual de estos productos.
- En los estados o las localidades con leyes libres de humo, los bares de narguile suelen recibir una exención:
 - En un estudio del 2015, se encontraron exenciones para los establecimientos de narguiles en las leyes de ambientes libres de humo en 24 estados, y lagunas que eximen a los establecimientos que reciben un porcentaje determinado de las ventas de productos de tabaco en otros 14 estados.²⁷
 - Una revisión de las leyes de ambientes libres de humo en las 100 ciudades más grandes de los Estados Unidos encontró que 69 de las 73 ciudades que prohíben fumar cigarrillos en los bares tenían exenciones para el uso de narguiles.¹³
- Eliminar las lagunas para los establecimientos de narguiles en las leyes libres de humo puede reducir la exposición al humo de segunda mano y ayudar a mantener el narguile fuera del alcance de los niños.
- Los estados y las localidades en los que se permite el narguile tienen una clara autoridad para restringir la venta de productos de tabaco saborizados (o cualquier producto de tabaco) para reducir el consumo de tabaco y sus daños a los ciudadanos. Varias localidades han aprobado las restricciones a la venta de productos de tabaco saborizados que afectan el tabaco para narguile, incluidas San Francisco y Mineápolis.
- El tabaco que se usa para el narguile suele ser gravado con una tasa inferior a la de los cigarrillos en los estados y a nivel federal. Los impuestos más altos, que aumentan el precio del narguile, son una forma eficaz de reducir el consumo de tabaco entre los jóvenes. Cuando está disponible a precios más bajos, ofrece a los fumadores de cigarrillos un producto de tabaco alternativo de menor precio. También incentiva a los fumadores a cambiar de producto en lugar de dejar de fumar.

Contáctenos

Líneas de ayuda para dejar de fumar de Pensilvania

1 (800) QUIT-NOW (784-8669)

Hispanohablante: 1 (855) DEJELO-YA (335-3569)

Pennsylvania Quitline es un recurso local gratuito para dejar de fumar. Brinda servicios de asesoramiento telefónico con un asesor certificado para dejar de fumar, parches y pastillas de nicotina (para personas calificadas) y apoyo para todos los residentes de Pensilvania. Hay información y materiales de autoayuda disponibles.



Obtenga más información sobre estos y otros programas en Lung.org.

Comuníquese con la oficina local de la American Lung Association para obtener información sobre grupos de liderazgo juvenil y otras iniciativas de tabaco para jóvenes. **1-800-LUNGUSA**.