

## Cigarrets electrònics. És pitjor el remei que la malaltia?

L'abordatge del tabaquisme s'ha realitzat mitjançant psicoteràpia i/o teràpia farmacològica. Així mateix, s'han utilitzat els denominats tractaments substitutius de nicotina (TSN), on l'administració d'aquesta substància es fa en forma de pegats, xiclets o altres mètodes anàlegs. En els últims anys, els cigarrets electrònics han aconseguit una gran popularitat com a mètode per iniciar una deshabitació tabàquica. No obstant això, de vegades s'oblida que aquests dispositius no deixen d'aportar nicotina en el cos, amb tots els perjudicis que això comporta.



De fet, el 2016 la Food and Drugs Administration (FDA) va establir una regulació per als cigarrets electrònics, seguida d'iniciatives legislatives addicionals per mitigar l'impacte d'aquests productes.

**Per què és important regular l'ús dels cigarrets electrònics?** Malgrat que es tracta d'una aportació de nicotina exempta de moltes de les substàncies tòxiques que té el tabac, els cigarrets electrònics tenen una alt potencial addictiu.

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/cigarrillos-electronicos-e-cigs>

En un recent treball de Unger i col·laboradors (2020), on s'analitzaven missatges de Twitter sobre una de les marques més populars de cigarrets electrònics, Juul, es va concloure que aquest tipus de dispositiu està creant addictes a la nicotina als que els costa enormement cessar en el seu hàbit, i fins i tot comenten irònicament "I'm using cigarettes to quit Juul [Estic usant cigarrets per deixar el Juul]", tal com recull el títol de la feina.

Referència:

Unger, J.B., Rogers, C., Barrington-Trimis, J., Majmundar, A., Sussman, S., Allem, J.-P., Soto, D.W., Cruz, T.B. (2020). ["I'm using cigarettes to quit JUUL": An analysis of Twitter posts about JUUL cessation](#). *Addictive Behaviors Reports*, 12, art. no. 100286. DOI: 10.1016/j.abrep.2020.100286.