



LA CACHIMBA

O PIPA DE AGUA



Una cachimba es como fumar 40 cigarrillos.

Me pone contento.

La cachimba me da dolor de cabeza.

Con amigos, cerveza en mano y manguera en la boca.

Información práctica y objetiva sobre la cachimba.



ORIGEN Y USO

La **cachimba** está asociada con las tradiciones orientales. Es conocida también como pipa de agua, shisha, narguile y hookah. **Sus orígenes son misteriosos** lo que es motivo de debate. Tiene un papel importante en ciertas culturas y simboliza el diálogo. La cachimba se consume en grupo y representa un momento amigable y de distensión para los fumadores.

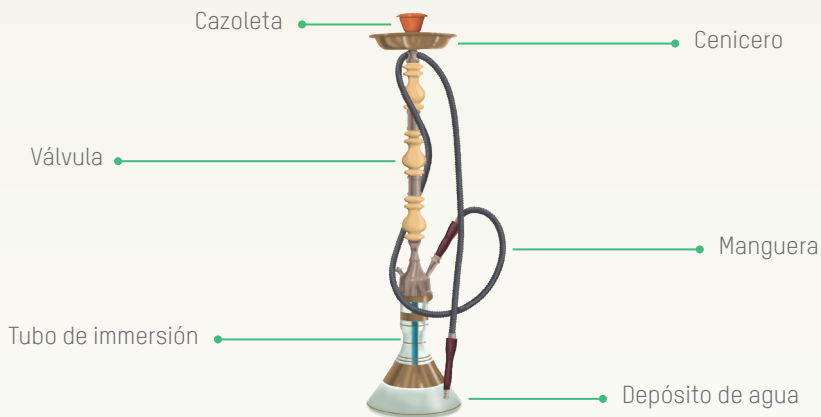
La cachimba se ha expandido estos últimos años en Occidente. Se han abierto muchos bares y restaurantes para fumar cachimba por toda Europa.

Sin embargo, muchos consumidores parecen estar **poco informados** sobre los efectos de la cachimba en la salud. Ciertos testimonios recopilados por la Fundación contra las Enfermedades Respiratorias (FARES) ponen en evidencia una gran variedad de falsas creencias.

Este folleto ha sido creado con el objetivo de dar información práctica y objetiva sobre la cachimba.



¿QUÉ ES LA CACHIMBA?



La cachimba es una pipa de agua que permite fumar sobre todo tabamel calentado con carbón. El tabamel se pone en lo alto de la pipa, en la cazoleta, debajo de las brasas de carbón prendidas. El fumador aspira en la manguera, lo que hace bajar el humo por toda el tubo de inmersión. El humo sube a continuación a la superficie del agua y luego en la manguera.

El tabamel es el tipo de tabaco que más se consume en una cachimba. Se compone aproximadamente de un 30% de tabaco y un 70% de melaza. La melaza es una mezcla de miel y de frutas a la que puede añadirse o no un aroma artificial.

Las piedras de vapor (o **piedras para cachimba, *steam stones***) son una **alternativa al tabamel**. Se trata de piedras porosas cubiertas con glicerol y con un perfume artificial. Al calentarlas con el carbón, producen un vapor como el del cigarrillo electrónico. Tienen la ventaja de no contener nicotina.

El carbón sirve para la **combustión** (la quema) del tabamel. Existe el carbón tradicional y el carbón de rápido encendido. Éste último está recubierto por una sustancia que acelera la combustión. Produce una cantidad más importante de **sustancias tóxicas**.

El carbón eléctrico es una alternativa al carbón clásico. Se trata de una resistencia eléctrica que calienta el tabaco o las piedras al vapor evitando la combustión. En este caso no hay producción de monóxido de carbono (CO) ni de alquitrán.



LA CACHIMBA BAJO LUPA

El alquitrán es una materia negra y aceitosa, fabricada para la combustión del tabaco y de todo combustible natural (p. ej. carbón) calentado a alta temperatura. La cantidad de alquitrán que se produce tan solo con el consumo de una cachimba es hasta 100 veces superior que la producida por un cigarrillo.

↳ **La mayoría de los alquitranes producidos por la combustión del tabaco y del carbón atraviesan el agua, en la que solo se retiene un poco menos de la mitad. El fumador los respira, provocándole irritación, tos y la ingestión de numerosas sustancias químicas tóxicas o cancerígenas.**

La nicotina es una molécula presente en el tabaco. Cuando se consume mediante un cigarrillo clásico o electrónico, actúa en el cerebro y produce en cuestión de segundos una sensación de bienestar que puede derivar en dependencia. La rapidez de la acción de la nicotina es más débil con la cachimba que con un cigarrillo clásico mientras que la cantidad de nicotina respirada es dos veces superior.

↳ **El riesgo de adicción a la nicotina cuando se consume de forma frecuente la cachimba existe por tanto, sobre todo porque a menudo se acompaña de rituales sociales importantes que pueden reforzar las ganas de volver a probar esta experiencia.**

El monóxido de carbono (CO) es un gas producido durante una combustión. Se trata de un gas incoloro e inodoro pero altamente tóxico. Cuando se respira, el CO se fija en los glóbulos rojos ocupando el lugar de las moléculas de oxígeno (O₂). Por lo tanto, los órganos y los músculos del cuerpo están peor alimentados en oxígeno. Para intentar compensar la falta de O₂, la médula ósea aumenta la producción de glóbulos rojos, lo que espesa la sangre.

↳ **La cantidad de CO aspirado en una única sesión de cachimba equivale más o menos a la inhalada cuando se fuman dos paquetes de cigarrillos.**



LOS EFECTOS EN LA SALUD

El consumo regular de cachimba provoca efectos en la salud del fumador y en la de su entorno. Los efectos en la salud del fumador están ligados sobre todo a la irritación crónica de las vías respiratorias y a la exposición a los componentes del humo del tabame y del carbón (CO, alquitrán, aditivos, nicotina) que pueden causar:

- › Cánceres
- › Enfermedades cardiovasculares: infartos, trombosis, ACV (accidente cerebrovascular)...
- › Enfermedades respiratorias crónicas: enfisema, EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica).

Fumar también tiene un impacto en la vida sexual, la fertilidad, el olfato, el gusto, el humor, la higiene bucodental...

El tabaquismo pasivo es la respiración del humo por las personas que rodean al fumador. Durante una sesión de cachimba, el humo que espira el fumador se extiende en el aire y es respirado por su entorno. El no fumador que se encuentra en la habitación respira tanto el humo que se escapa directamente de la cachimba con el que espira el fumador.

↳ **Cuando el «fumador pasivo» se encuentra presente en una sesión de cachimba se expone a riesgos para la salud similares a los del fumador.**



La cachimba puede aumentar el riesgo de recaída en un exfumador de cigarrillos.



ALGUNOS CONSEJOS

Estos son algunos consejos para disminuir los riesgos para la salud cuando se fuma cachimba:

CONSEJOS

INSTRUCCIONES PARA SU USO

- › Utilice solo agua en el depósito.
- › Reparta el carbón uniformemente para no carbonizar el tabaco.
- › No comprima demasiado el tabaco para cachimba dentro de la cazoleta.
- › aspire el humo de forma poco profunda y con poca frecuencia.

CARBÓN Y TABAMEL

- › Priorizar las piedras de vapor antes que el tabamel para limitar la ingestión de productos tóxicos.
- › Priorizar las fuentes de calor sin combustión como el carbón eléctrico.
- › En caso de que utilice carbón clásico, elija el carbón vegetal natural antes que el de encendido rápido.
- › No utilice el carbón vegetal para barbacoas.
- › Utilice tabaco de cachimba cuya composición venga mencionada claramente.

AMBIENTE

- › Utilice la cachimba en lugares que estén bien ventilados (con dos fuentes de ventilación que hagan corriente de aire).

MANTENIMIENTO

- › Utilice la cachimba en lugares que estén bien ventilados (con dos fuentes de ventilación que hagan corriente de aire).
- › Cambie el agua del recipiente tan a menudo como le sea posible.

HIGIENE

- › Utilice una boquilla de plástico estéril y desechable para cada una de las personas que fumen la cachimba.



Para reducir riesgos en la salud, consúmlala en exteriores, priorice las piedras de vapor calentadas con carbón eléctrico y ponga solo agua en la cachimba. Estos consejos limitan enormemente la inhalación de productos tóxicos, el alquitrán y el monóxido de carbono.



¿QUÉ DICE LA LEY?

Desde el 1 de julio de 2011 está prohibido fumar tabaco, productos a base de tabaco o productos similares en todo lugar cerrado accesible al público y sin excepción alguna. Por lo tanto, es el caso de la cachimba cuando se utiliza con tabamel.

Sin embargo está autorizado:

- › Fumar en terrazas a condición de que al menos uno de los lados (o paredes) esté totalmente abierto. En un local cerrado no basta con abrir las ventanas.
- › Fumar en la sala de fumadores si ésta responde a las condiciones de instalación que marca la ley.

En cualquier caso, la ley impone:

- › La colocación de señales de prohibido fumar en la entrada y en el interior del establecimiento para que todo el mundo las pueda ver.
- › Que se retire cualquier elemento que lleve a pensar que está permitido fumar (p. ej. los ceniceros).
- › Respetar y hacer respetar la prohibición de fumar todo producto de tabaco o similar (cigarrillos, tabaco para cachimba, cigarrillo electrónico...) en un lugar público.
- › Preservar el lugar público del humo del tabaco.

Además, la cachimba está sometida a las mismas leyes que las relacionadas con los productos de tabaco: venta prohibida a menores de 18 años, obligación de señalar en el paquete los riesgos para la salud...



Según la Organización Mundial de la Salud: «la pipa de agua constituye no solo un riesgo sanitario sino también una puerta de entrada al tabaquismo para cierto número de jóvenes» (*World Health Organisation report on the global tobacco epidemic, 2008, the power package*).



¿A QUIÉN PUEDE PREGUNTAR?

- › A su **médico** o a cualquier otro profesional de la salud.
- › A un **experto en tabaquismo**, es decir, a un profesional de la salud especializado en el acompañamiento y la gestión del tabaquismo
– www.tabacologue.be
- › En un **Centro de Ayuda para Fumadores - Centre d'Aide aux Fumeurs-CAF®** (equipo multidisciplinar)
– www.centresdaideauxfumeurs.be
- › En **Tabastop** (número gratuito) 080011100 en el que un experto responderá a sus preguntas e incluso establecerá un acompañamiento regular de forma gratuita si desea dejar de fumar – www.tabacstop.be

Las consultas sobre tabaquismo se benefician de un reembolso parcial por parte de la mutua.

**PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE EL BLOG WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE
O NUESTRA SITIO WEB WWW.FARES.BE**

Una iniciativa de



Con la colaboración de



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE