

# Hookah Facts

## Who can smoke hookah?

In Colorado, you must be 18 years or older to purchase tobacco, including hookah products.

## How and where is hookah smoked?

- Hookah is typically smoked in groups, and the pipe is often passed from person to person.
- There are public hookah bars where people gather and smoke hookah together.
- Hookah use is gaining in popularity around the world, including Britain, France, Russia, the Middle East and the United States.
- In the United States, hookah use is especially popular among youth and college students.

## How does hookah smoking compare to cigarette smoking?

Hookah tobacco has many of the same chemicals found in cigarette smoke.

- Because of the way a hookah is used, with charcoal used to heat the tobacco, smokers may absorb more toxic substances, (nicotine, and carbon monoxide, among others) than cigarette smokers do.
- An hour-long hookah smoking session involves 200 puffs, while smoking an average cigarette involves 20 puffs.
- People smoking hookah can inhale 150 – 180 times more smoke than from a cigarette.

## Is hookah smoking harmful?

- Yes. Although many users think it is less harmful, hookah smoking has many of the same health risks as cigarette smoking.
- Hookah smokers may also be at risk for some of the same diseases as cigarette smokers including:
  - Oral cancer
  - Lung cancer
  - Stomach cancer
  - Cancer of the esophagus
  - Reduced lung function
  - Decreased fertility

## What other health risks does hookah smoking cause?

- Infections and contagious diseases, such as oral herpes, may be passed to other smokers by sharing a hookah mouthpiece.
- No amount of secondhand smoke is safe. Because Hookah contains smoke from the tobacco as well as smoke from the heat source, the secondhand smoke risks can be just as dangerous as smoking cigarettes.

## Common hookah myths

- Hookah does not contain tobacco.  
*FACT:* Most hookah is used to smoke shisha, a mixture of tobacco, molasses and pulverized fruit.
- Hookah is better for you because the smoke is filtered through water.  
*FACT:* You can't wash smoke. Since hookah sessions can last longer than smoking a cigarette, you can be exposed to high levels of smoke and toxic chemicals.



Hookahs are water pipes used to smoke a special mix of tobacco, sugars and fruits. Smoking tobacco using hookahs began in the Middle East, and is becoming popular around the world and in the United States.

Hookah tobacco, also called “shisha” comes in different fruit and candy flavors.

Other names for hookah include: waterpipe, narghile, argile, shisha, hubble-bubble and huqqa.

### SOURCES:

Denver Public Health  
Centers for Disease Control and Prevention

# Datos sobre hookah

## ¿Quién puede fumar hookah?

En Colorado, se debe ser mayor de 18 años de edad para comprar tabaco, inclusive productos para hookah.

## ¿Cómo y dónde se fuma hookah?

- Hookah típicamente se fuma en grupos y la pipa se pasa de persona a persona.
- Hay bares públicos de hookah donde las personas se reúnen a fumar hookah juntos.
- El uso de hookah está ganando popularidad en todo el mundo, como en Gran Bretaña, Francia, Rusia, Medio Oriente y Estados Unidos.
- En Estados Unidos, el uso de hookah es especialmente popular entre los jóvenes y los estudiantes universitarios.

## ¿Cómo se compara fumar hookah con fumar cigarrillos?

El tabaco para hookah contiene muchos de los mismos productos químicos que se encuentran en el humo del tabaco.

- Debido a la forma en que se usa, con carbón para calentar el tabaco, los fumadores absorben más sustancias tóxicas (nicotina y dióxido de carbono, entre otros) que los fumadores de cigarrillos.
- Una sesión de una hora de fumar hookah supone 200 inhalaciones, en tanto que fumar un cigarrillo común supone 20.
- Las personas que fuman hookah pueden inhalar de 150 a 180 veces más humo que con un cigarrillo.

## ¿Es perjudicial fumar hookah?

- Sí. Aunque muchos usuarios creen que es menos perjudicial, fumar hookah tiene muchos de los mismos riesgos para la salud que fumar cigarrillos.
- Los fumadores de hookah también pueden tener riesgo de sufrir alguna de las mismas enfermedades que los fumadores de cigarrillos, como:
  - Cáncer oral
  - Cáncer de esófago
  - Cáncer de pulmón
  - Reducción de la función pulmonar
  - Cáncer de estómago
  - Descenso de la fertilidad

## ¿Qué otros riesgos para la salud puede causar el fumar hookah?

- Al compartir la boquilla de la hookah, los fumadores pueden transmitirse entre ellos infecciones y enfermedades contagiosas como el herpes oral.
- Ninguna cantidad de humo de segunda mano es segura. Como la Hookah contiene humo de tabaco además del humo de la fuente de calor, los riesgos del humo de segunda mano pueden ser tan peligrosos como los de fumar cigarrillos.

## Mitos comunes sobre hookah

- Hookah no contiene tabaco  
**VERDAD:** En general hookah se utiliza para fumar shisha, una mezcla de tabaco, melaza y fruta pulverizada.
- Hookah es mejor para la salud porque el humo es filtrado por el agua.  
**VERDAD:** El humo no se puede lavar. Como las sesiones de hookah a menudo se prolongan más que cuando se fuma un cigarrillo, usted puede estar expuesto a altos niveles de humo y químicos tóxicos.

### FUENTES:

Denver Public Health  
Centers for Disease Control and Prevention

Las hookahs son pipas de agua que se usan para fumar una mezcla especial de tabaco, azúcares y fruta. La costumbre de fumar tabaco usando hookahs comenzó en el Medio Oriente y se está volviendo popular en todo el mundo, incluso en Estados Unidos.

El tabaco para hookah, también llamado "shisha" viene en diferentes sabores de fruta y golosinas. Otros nombres para hookah son: pipa de agua, narghile, argile, shisha, hubble-bubble y huqqa.