



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Charlas

sobre cajas de  
herramientas

## Lo que debes saber sobre el vapeo

A veces se le denomina vapeo al uso de un cigarrillo electrónico, que viene de la palabra vapor. Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que funcionan con baterías y que calientan líquido para liberar un aerosol (vapor) que el usuario inhala. El líquido puede contener propilenglicol, nicotina, saborizantes y otras sustancias. Los creadores y promotores de los cigarrillos electrónicos afirman que proporcionan una alternativa más saludable al tabaquismo. Muchos usuarios creen que son una forma aceptable de usar nicotina cuando no se permite fumar, pero ese no es el caso.

### ¿Cuáles son los riesgos?

- Aunque el vapor de cigarrillos electrónicos tiene menos sustancias tóxicas que el humo del cigarrillo, los usuarios siguen estando expuestos a la nicotina, que es una sustancia química peligrosa y altamente adictiva, así como a toxinas, metales y contaminantes.
- Los usuarios que no vapean y rodean a los usuarios de los cigarrillos electrónicos también pueden estar expuestos a estos productos químicos dañinos a través del vapor exhalado.
- El líquido puede ser tóxico si se ingiere o absorbe a través de la piel, lo que supone un riesgo de envenenamiento para niños pequeños en los hogares de los usuarios.
- El vapeo puede ayudar a renormalizar el consumo de tabaco y hacer que los niños comiencen a probarlo, incluso llevándolos a cigarrillos normales con el tiempo. En el 2018, el vapeo aumentó en un 78% en los estudiantes de secundaria, y en la actualidad, hasta 1 de cada 5 estudiantes de secundaria afirman que vapean.

### ¿Realmente puede ayudarme a dejar de fumar?

Los cigarrillos electrónicos a veces se comercializan como una manera de dejar de fumar, pero no hay suficiente evidencia científica concluyente para confirmar que funciona. Un estudio informó que los fumadores adultos que consumieron cigarrillos electrónicos tenían un 28% menos de probabilidades de abandonar el hábito satisfactoriamente. No existe tal cosa como un producto de tabaco sin riesgos y la American Heart Association recomienda utilizar métodos comprobados para dejar de fumar.

#### Preguntas más frecuentes:

##### ¿Es arriesgado probar un cigarrillo electrónico una vez?

Sí, más del 20% de las personas que prueban el cigarrillo electrónico una vez se convierten en usuarios habituales.

##### Los cigarrillos electrónicos no pueden ser peligrosos porque son una ayuda para dejar de fumar, ¿verdad?

La Federal Drug Administration no ha aprobado que los cigarrillos electrónicos sean una ayuda para dejar de fumar.

#### Preguntas de debate:

- ¿Has visto a niños o adolescentes afectados por el vapeo y los cigarrillos electrónicos?
- ¿Crees que las personas que adquieren vaporizadores son conscientes de los peligros de la adicción a la nicotina?