

La verdad sobre el vapear y los cigarrillos electrónicos

Muchas personas creen que el vapear y los cigarrillos electrónicos son menos dañinos que fumar. A pesar de que los cigarrillos electrónicos no contienen tabaco, sí contienen nicotina, la cual es altamente adictiva. Por eso, el vapear y los cigarrillos electrónicos no son una alternativa segura de fumar cigarrillos. Los adultos que actualmente no usan productos de tabaco no deberían empezar a usar cigarrillos electrónicos.

Los riesgos para la salud que representa el vapear y usar cigarrillos electrónicos

Además de la adicción a la nicotina, el vapear y usar cigarrillos electrónicos pueden perjudicar al cuerpo en otras formas. El aerosol que se inhala puede contener sustancias químicas dañinas y tóxicas. Algunos de estas sustancias químicas incluyen:

- Acroleína (se usa como herbicida y puede causar daño irreversible a los pulmones)
- Diacetilo (un saborizante químico relacionado con enfermedad grave del pulmón)
- Dietilenglicol (una sustancia química tóxica que se usa en el anticongelante y que está relacionada con enfermedad pulmonar)

¿Son adictivos los cigarrillos electrónicos?

Tanto los cigarrillos electrónicos como los tradicionales contienen nicotina. Los niveles de nicotina pueden variar entre los productos, pero gran cantidad de cigarrillos electrónicos

contienen un nivel muy alto de nicotina. Algunos contienen más nicotina que los cigarrillos tradicionales. Una de las marcas más populares de cigarrillos electrónicos en el mercado es JUUL. Se afirma que una cápsula de JUUL contiene la misma cantidad de nicotina que una cajetilla de 20 cigarrillos.

¿Pueden los cigarrillos electrónicos ayudarle a dejar de fumar?

Los cigarrillos electrónicos y vapeadores no están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration; FDA) como una ayuda para dejar de fumar. La mayoría de los adultos no dejan de fumar; más bien, terminan usando tanto cigarrillos electrónicos como vapeadores.



Cómo dejar de fumar.

Se ha realizado poca investigación para mostrar que el vapear y los cigarrillos electrónicos son eficaces para ayudar a los adultos a dejar de fumar. Hay otras formas seguras y eficaces para dejar de fumar. Intente tomar estas medidas:

- Cree su plan para dejar de fumar.
- Establezca la fecha en que dejará de fumar.
- Elija las razones por las que está dejando de fumar y una estrategia para lidiar con los antojos.
- Sepa cuáles son los desencadenantes que le provocan fumar. Estas son las cosas que hace durante el día que hacen que quiera fumar.
- Obtenga ayuda. Hable con amistades y familiares sobre su plan y pídale su apoyo.
- Pruebe a usar la terapia de reemplazo de nicotina. Hay varios otros medicamentos tanto de venta libre como de venta con receta. Hable con su médico sobre lo que más le conviene.

Recursos útiles

Hay muchos recursos disponibles para ayudarle a dejar de fumar. He aquí sólo algunos:

- Hable con su médico.
- ¡Llámenos! Podemos ayudarle a encontrar un programa y los recursos adecuados para usted.
- Llame al 1-800-QUIT-NOW. Este es un servicio de apoyo telefónico **gratuito**.
- Pruebe a usar un programa de mensajes de texto. Envíe la palabra QUIT por texto al 47848 para conectarse con el programa smokefree.gov.
- Descargue una aplicación gratuita. Una aplicación puede ayudarle a llevar un registro de sus antojos para así entender sus patrones de fumar.

Fuentes: Centro Nacional para el Control y la Prevención de Enfermedades, El fumar y el consumo de tabaco: los cigarrillos electrónicos

Instituto Nacional del Cáncer: [Smoke free.gov](http://Smokefree.gov)

Oficina sobre el Fumar y la Salud del Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud