



FHC  First  
Healthcare

# Cigarrillos Electrónicos y el Vaping



Cada vez son más los jóvenes que hacen uso de los cigarrillos electrónicos para "vapear" o vaping (en inglés), por lo regular es utilizado en fiestas y fines de semana con amigos, hasta el punto de formar parte de su rutina diaria. La mayoría de nuestros jóvenes se involucran en estas prácticas porque desconocen lo peligroso que puede ser para su salud.

Los cigarrillos electrónicos, son dispositivos por baterías que se utilizan para calentar líquidos y obtener un vapor que se inhala. La nicotina en los cigarrillos electrónicos, es igualmente adictiva que la de los cigarrillos tradicionales. Además de la nicotina, los cigarrillos electrónicos están siendo utilizados para vapear cannabis y otras sustancias nocivas a la salud. El líquido utilizado contiene ingredientes altamente tóxicos en los que se incluyen:

**Partículas finas que pueden adherirse profundamente a los pulmones**

---

**Aromatizantes químicos relacionados con enfermedades pulmonares graves**

---

**Compuestos orgánicos volátiles**

---

**Metales pesados, como níquel, estaño, plomo y otros**

# Modalidad de Uso

La mayoría de los cigarrillos electrónicos están formados por cuatro elementos:

- Un cartucho o receptáculo que contiene una solución líquida que puede contener nicotina, cannabis, saborizantes y otras sustancias químicas
- Un elemento calentador (el vaporizador)
- Una fuente de energía (por lo general una batería)
- Una boquilla por la cual se inhala

**Al aspirar el líquido por la boquilla, pasa por el calentador, entonces se inhala el vapor restante (a esto se le llama vapear).**

## Algunos estilos de Vaporizadores

- E-cig
- Vapeador
- Hookah
- Mods





# Efectos Nocivos a la salud

## Cerebro

La nicotina se absorbe rápidamente por la mucosa nasal, oral y respiratoria llegando al cerebro en 7 segundos. Al igual que como ocurre con otras drogas como la cocaína y la heroína, la nicotina aumenta los niveles de la dopamina (neurotransmisor químico del cerebro), el cual afecta las partes que controlan la satisfacción y el placer.

## Pulmones

El uso de cigarrillos electrónicos expone a los pulmones a una variedad de sustancias químicas encontradas en los líquidos con los que se usa el cigarrillo electrónico y otras sustancias igualmente peligrosas que se producen durante el proceso del “vaping”.

# Cáncer

Estudios recientes sobre cigarrillos electrónicos han demostrado que el vapor contiene sustancias con alta probabilidad de producir cáncer y otros productos químicos dañinos, al igual que partículas de metales provenientes del mismo aparato.

# Problemas respiratorios

Los “cig-a-likes” (cigarrillos electrónicos similares a los tradicionales), pueden contener además niveles bajos de cadmio, un metal tóxico que también se encuentra en el humo de los cigarrillos y puede causar problemas respiratorios y enfermedades.



## Riesgos y Consecuencias de su Uso

¡Una razón importante para dejar de vapear es desear ser la mejor versión y la más saludable de ti mismo!



# Adicciones

La exposición a la nicotina durante la adolescencia puede causar adicción y dañar el cerebro que aún se encuentra en desarrollo. En 2019, el 58% de los estudiantes de secundaria informaron haber usado cigarrillos electrónicos en el último mes. El cerebro de los jóvenes crea conexiones entre neuronas mucho más rápido que el de los adultos. Por tal razón, se considera que en la adolescencia se pueden desarrollar adicciones más fácilmente.



# Cambios Conductuales

- Cambia abruptos de humor y comportamiento
- Pérdida de interés en sus pasatiempos, deportes y otras actividades favoritas.
- Cambios en patrón de sueño
- Desarrolla problemas con el rendimiento y aumento del ausentismo escolar
- Cambios en sus relaciones de amigos
- Introversión
- Miente o roba con frecuencia
- No quiere comer o, por el contrario, su apetito aumenta más de lo normal





# 10 Pasos para Emprender una Vida “Vaping- Free”:

Dejar de vapear puede ser más fácil cuando se prepara con anticipación y se tiene un plan.



- 1 Proponte una fecha para dejar de hacerlo.
- 2 Haz una lista de las razones por las que desea dejar de fumar y colócala donde la veas frecuentemente.
- 3 Vive un día a la vez.
- 4 Las tentaciones y recurrencias son parte del proceso de recuperación.
- 5 Desarrolla estrategias para manejar los pensamientos sobre vapear o sentimientos incómodos.
- 6 Evita lugares y situaciones donde otros estén vapeando.
- 7 No tienes que hacerlo solo.  
Si te sientes cómodo, indícale a tus amigos y familiares que está dejando de vapear y que necesitarás de su apoyo. (QuitSTART app, Smokefree TXT)
- 8 Hable con su médico u otro profesional de la salud sobre estrategias adicionales.
- 9 Imagina una vida libre del “vaping”.

# Estrategias Preventivas para Padres

- Busque apoyo si lo necesita.
- Tenga paciencia y esté dispuesto a escuchar.
- De un ejemplo positivo al no consumir tabaco.
- Oriente a su familia sobre el tema del “vaping” y sus consecuencias.
- Este atento a las señales y conductas de riesgo.
- Existen muchas páginas y recursos en línea que le pueden ayudar.
- Desaliente conductas que fomenten el uso de sustancias dañinas para su salud.



# Recursos Adicionales

[cdc.gov/tobacco/features](https://cdc.gov/tobacco/features)

[smokefree.gov](https://smokefree.gov)

[www.fhcsaludmental.com/adiccion-a-la-nicotina](https://www.fhcsaludmental.com/adiccion-a-la-nicotina)



# Referencias

**Know the Risks E-Cigarettes & Young Peple Retrieved from**

<https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/default.htm>

**NIDA. (2018, enero 11). Cigarrillos electrónicos (e-cigs). Retrieved from**

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

**Tabaco, nicotina y cigarrillos electrónicos Retrieved from**

<https://teens.drugabuse.gov/es/datos-sobre-las-drogas/tabaco-nicotina-y-cigarrillos-electronicos>

**How to Quit Vaping retrieved from**

<https://teen.smokefree.gov/quit-vaping>

**Vapear lo que necesitas saber retrieved from**

<https://kidshealth.org/es/teens/e-cigarettes-esp.html>



**FHC**SaludMental.com 

PAE.Salud Mental.Academia FHC

**1.888.575.5141**

Línea gratuita de acceso 24 horas/7 días