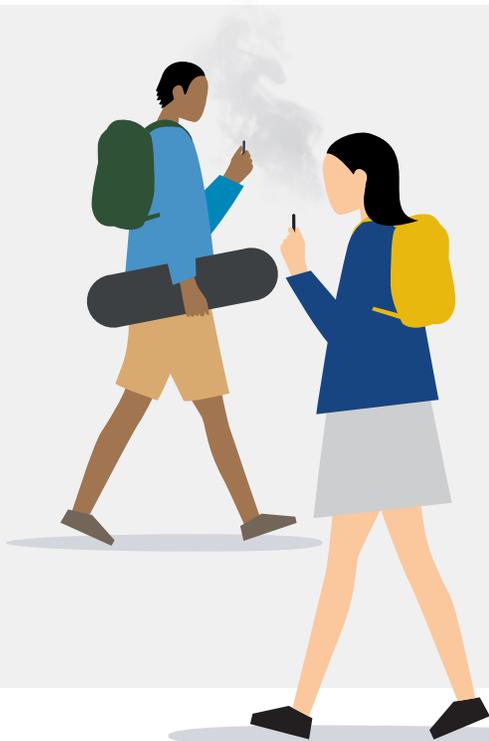


EL VAPEO

DATOS SOBRE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Los cigarrillos electrónicos que contienen nicotina son los productos de tabaco más utilizados entre los jóvenes. A pesar de ser perjudiciales para la salud, millones de jóvenes los usan con regularidad. Por eso, es importante ayudar a los jóvenes a entender que el vapeo los coloca en riesgo de adicción y de otras consecuencias para la salud. Esta hoja informativa ofrece datos básicos sobre este problema de salud pública.



LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS SON PRODUCTOS DE TABACO.

Los cigarrillos electrónicos que contienen nicotina son un tipo de producto de tabaco denominados “sistemas electrónicos de administración de nicotina” (ENDS, por sus siglas en inglés). Otros nombres para los cigarrillos electrónicos pueden ser “vaporizadores”, “cigarros electrónicos”, “bolígrafos para vapear”, “vapes”, “vapers” y “pipas electrónicas”. Los cigarrillos electrónicos pueden contener altos niveles de nicotina, una droga altamente adictiva. Según la ley federal, los consumidores deben tener 21 años o más para comprar productos de vapeo.

Los cigarrillos electrónicos vienen en diversas formas y tamaños. Algunos se parecen a los cigarrillos, otros a puros o cigarros, pipas o a objetos cotidianos como memorias flash o inhaladores para el asma, lo que puede facilitar que los jóvenes los escondan de sus padres y maestros.

LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS CONTIENEN BATERÍAS Y “E-LÍQUIDO.”

Los cigarrillos electrónicos utilizan una sustancia llamada e-líquido que puede contener nicotina, la misma sustancia química altamente adictiva que se encuentra en el tabaco. El e-líquido también puede contener aromas o sabores artificiales, propilenglicol, glicerina vegetal y otros ingredientes. Otros nombres para el e-líquido pueden ser “e-jugo” o “vape juice”.

Aunque se presentan en diferentes formas y diseños, los cigarrillos electrónicos generalmente funcionan de manera similar. Por medio de una batería calientan el e-líquido para crear un aerosol que el usuario inhala. Al ser exhalado, el aerosol puede verse como una nube espesa o bien puede ser difícil de notar. Algunos vaporizadores son recargables para un uso prolongado; otros, desechables para un uso breve.



EL VAPEO ENTRE LOS JÓVENES ES UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA.

En 2022, la Encuesta Nacional de Tabaquismo en los Jóvenes reveló que más de 2.5 millones de jóvenes utilizan cigarrillos electrónicos. Muchos adolescentes vapean con regularidad, y la mayoría elige cigarrillos electrónicos saborizados. Por ejemplo, el 46% de los usuarios de cigarrillos electrónicos en la escuela secundaria vapean 20 o más días al mes, y **el 30% consume cigarrillos electrónicos todos los días**. Casi el 12% de los estudiantes de escuela intermedia que vapean utilizan cigarrillos electrónicos todos los días. Estas tasas elevadas de consumo de tabaco entre los jóvenes sugieren una fuerte dependencia de la nicotina.

El **46%** de los usuarios de los cigarrillos electrónicos que van a la escuela secundaria vapean al menos 20 días al mes.



USTED PUEDE AYUDAR A PREVENIR EL VAPEO ENTRE LOS JÓVENES.

Hablar con los adolescentes sobre los riesgos y los efectos nocivos del vapeo podría ayudarlos a evitar el consumo y la adicción. Los padres y los maestros pueden centrarse en los datos disponibles para ayudar a los jóvenes a mantenerse alejados del vapeo.

- 1 Comparta los datos.**
Aclare las percepciones erróneas de los adolescentes sobre el vapeo. Comparta los datos sobre los efectos del vapeo en la salud.
- 2 Dé el ejemplo con hábitos saludables.**
Cree un hogar libre de tabaco. Si necesita ayuda para dejar de fumar, **visite [smokefree.gov](https://www.smokefree.gov)**.
- 3 Ayude a mantener los cigarrillos electrónicos lejos de los jóvenes.**
Recuerde a los adultos que no deben comprar cigarrillos electrónicos para los jóvenes.
- 4 Comprenda los peligros.**
Conozca los síntomas de la adicción a la nicotina, como la incapacidad de dejar de vapear o la sensación de ansiedad o irritabilidad causados por la abstinencia de la nicotina. Tales síntomas pueden indicar que el adolescente necesita ayuda.

Principales resultados de la Encuesta Nacional de Tabaquismo en los Jóvenes de 2022





EL VAPEO PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LOS JÓVENES.

El vapeo no es inofensivo. Conlleva riesgos reales para la salud y la seguridad, como la adicción y otros efectos negativos. Los adolescentes que vapean pueden experimentar tos, sibilancia, náuseas, vómitos, dolores de cabeza y mareos.



La exposición y adicción a la nicotina son perjudiciales para los jóvenes.

- La nicotina puede reconfigurar el cerebro de un adolescente para que este desee más nicotina y así crear adicción.
- Los cambios cerebrales relacionados con la exposición a la nicotina pueden favorecer la adicción a dicha sustancia a través de sus efectos en la atención, el aprendizaje y la memoria.
- Los adolescentes que vapean pueden volverse adictos a la nicotina más rápidamente que los adolescentes que fuman cigarrillos.
- Los adolescentes que vapean tienen más probabilidad de empezar a fumar. El humo del cigarrillo contiene una mezcla de sustancias químicas que causan graves enfermedades además de la muerte.



Los ENDS pueden causar daños al medio ambiente.

- Las baterías para vapear y el e-líquido pueden dañar el medio ambiente. Cuando las personas arrojan los cigarrillos electrónicos a la basura en sus casas o a un cubo de basura público, la solución de nicotina del e-líquido puede filtrarse al suelo o al agua y convertirse en un peligro para las personas y los animales.



El vapeo puede ser perjudicial para los pulmones.

- El vapeo puede exponer a los consumidores a sustancias químicas tóxicas y partículas metálicas, como el plomo, el cromo o el níquel, capaces de dañar los pulmones.
- Algunas sustancias químicas presentes en el humo de los cigarrillos, como el formaldehído, la acroleína o el acetaldehído, también se encuentran en los aerosoles de algunos cigarrillos electrónicos. La inhalación de estas sustancias químicas puede causar daños irreversibles a los pulmones.



El e-líquido es peligroso, y los ENDS pueden explotar.

- El e-líquido que contiene nicotina puede ser tóxico si se ingiere. La exposición accidental de los niños a los e-líquidos puede provocarles una intoxicación por nicotina e incluso la muerte.
- Los ENDS pueden explotar y causar lesiones graves. Aunque la causa de las explosiones no siempre es clara, el problema parece estar relacionado con las baterías de estos dispositivos.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL VAPEO

Consulte el sitio web del Centro para Productos de Tabaco (CPT) de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos para información detallada sobre el vapeo. Allí también podrá encontrar consejos sobre cómo cuidar de usted mismo, su familia y el medio ambiente, y mantenerse seguro y saludable. El sitio también presenta datos, estadísticas, investigaciones e información legal y reglamentaria sobre los cigarrillos electrónicos. **Visite www.fda.gov/tobacco**

RECURSOS ADICIONALES

Recursos de la FDA

Solicite y descargue materiales GRATUITOS de la “Tobacco Education Resources Library” (la biblioteca de recursos educativos sobre el tabaco del CPT de la FDA.) El sitio web contiene diversos artículos para los profesionales de la salud pública y el público en general sobre los productos de tabaco y los cigarrillos electrónicos, además de información relacionada con ellos. En el sitio web también podrá encontrar pósteres, hojas informativas, folletos y contenido web público. **Visite digitalmedia.hhs.gov/tobacco**

Recursos para maestros

Inicie una conversación franca con sus alumnos sobre el vapeo. La FDA ha desarrollado una serie de recursos para que los educadores hablen y aprendan sobre el vapeo. **Visite digitalmedia.hhs.gov/tobacco/exhibit_booths/educators**

Recursos para jóvenes

Obtenga la información más precisa y actualizada sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco para que conozca el costo real de fumar, vapear y otros tipos de consumo de tabaco. El sitio web “The Real Cost” contiene datos sobre todos los tipos de productos de tabaco, así como enlaces a numerosos videos sobre los daños que causa el consumo de tabaco. **Visite therealcost.betobaccofree.hhs.gov** (en inglés)

Ayuda para dejar de fumar o de vapear

Ayude a los jóvenes a dejar de fumar o vapear con Smokefree Teen. El sitio web incluye una sección con recursos para que los adolescentes dejen de fumar o vapear, o no comiencen a hacerlo. **Visite teen.smokefree.gov/quit-vaping** (en inglés)

Solicite un ponente del CPT

¿Desea saber más sobre los cigarrillos electrónicos de un experto del CPT? Sepa cómo solicitar un ponente del CPT para su próximo evento. **Visite <https://bit.ly/3jk1x45>** (en inglés)

Informe un problema de seguridad

Informe problemas con un producto de tabaco, como problemas de salud o de calidad no deseados, en el Portal de Informes de Seguridad de la FDA. **Visite <https://bit.ly/3De7XJN>** (en inglés)