



Cigarrillos electrónicos y vapeo

Lo que deben saber los padres

Como fieles defensores de la salud pulmonar, estamos comprometidos a crear un futuro sin tabaco y salvar vidas. Hemos ayudado a que un millón de personas dejen de fumar, hemos defendido los espacios públicos libres de humo y hemos trabajado para lograr una reglamentación del consumo de tabaco que protege la salud pública.

Las actuales amenazas para la salud pulmonar incluyen lo que el Director General de Salud Pública de los Estados Unidos llamó la epidemia del vapeo juvenil. Estamos actuando con rapidez con el objetivo de aportar experiencia médica al debate, diseñar nuevos programas para los adolescentes y las escuelas, luchar por una reglamentación federal y ayudar a que las personas pongan fin a su adicción al vapeo.

Porque cuando no puedes respirar, no hay nada más que importe®.

¿Los cigarrillos electrónicos causan menos daño que los cigarrillos comunes?

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no controla la fabricación de los cigarrillos electrónicos. Esto significa que no existe un control de los ingredientes potencialmente nocivos.

- Los cigarrillos electrónicos liberan nicotina de manera rápida a través de un líquido que genera un aerosol plagado de sustancias químicas.
- La acroleína, un ingrediente conocido de muchos cigarrillos electrónicos, causa daños irreversibles en los pulmones. La exposición a la nicotina durante la adolescencia puede dañar el cerebro en desarrollo.
- Los cigarrillos electrónicos vienen en diferentes tipos de dispositivos. Los de la marca JUUL son de los más populares entre los adolescentes.
- La FDA no ha constado que ningún cigarrillo electrónico sea seguro y efectivo para ayudar a los fumadores a dejar de fumar.

Entre los motivos más comunes por los que los jóvenes vapean se incluyen los siguientes:¹

55%
Les da curiosidad

31%
Los usa un amigo o un familiar

22%
Vienen en sabores como menta, caramelo, fruta y chocolate

¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Uso de productos de tabaco y factores asociados entre estudiantes de secundaria y preparatoria. Estados Unidos, 2019. Informe semanal sobre morbilidad y mortalidad. 6 de diciembre de 2019; 68(SS12):1-23.



¿Existe alguna diferencia entre fumar cigarrillos electrónicos y usar los JUUL?

- No. Los JUUL pueden verse diferentes, pero en realidad son un tipo de cigarrillo electrónico.

JUUL es más disimulado y parece una unidad USB. Otros cigarrillos electrónicos pueden tener el aspecto de bolígrafos u otros objetos que ocultan el dispositivo de vapeo.

- Al igual que todos los cigarrillos electrónicos, todas las cápsulas de los JUUL contienen nicotina, algo de lo que muchos jóvenes no se dan cuenta.
- Los cigarrillos electrónicos que utilizan cápsulas como los JUUL contienen sales de nicotina que producen un aerosol menos visible, con lo que son más fáciles de ocultar.

¿El vapeo juvenil es realmente una epidemia?

- Los cigarrillos electrónicos son los productos de tabaco más usados entre los jóvenes, y casi el 28 % de los estudiantes de secundaria son usuarios de vaporizadores en todo el país.
- Muchos jóvenes a menudo no se dan cuenta de que usar vaporizadores causa daño en los pulmones y el cerebro.

Efectos de vapear en los adolescentes

Balance final: el uso de vaporizadores es inseguro, en particular, para los adolescentes.

- Los cigarrillos electrónicos están diseñados para liberar nicotina de manera rápida, lo que es muy adictivo y puede afectar el desarrollo del cerebro de los adolescentes.

- Los jóvenes no se dan cuenta de lo adictiva que es la nicotina y de que podrían caer en la dependencia de esta sustancia.
- No es solo vapor de agua inofensivo. Los cigarrillos electrónicos contienen diacetilo, una sustancia química asociada a las enfermedades pulmonares graves; compuestos orgánicos volátiles como el benceno, que se encuentra en los gases de escape de los automóviles; y metales pesados, como el níquel, el estaño y el plomo.
- Los cigarrillos electrónicos están diseñados para atraer a los adolescentes y pueden pasar desapercibidos entre los adultos.

Recursos de la American Lung Association

- N-O-T® (Not On Tobacco) es un programa para dejar de fumar y vapear dirigido a adolescentes que brinda herramientas, información y apoyo para abandonar el hábito de manera definitiva. [Lung.org/NOT](https://www.lung.org/NOT)
- INDEPTH® es una alternativa al programa de suspensión para los estudiantes que infringen la política de uso de tabaco en la escuela. Dirigido por un facilitador adulto en un entorno escolar o comunitario. [Lung.org/INDEPTH](https://www.lung.org/INDEPTH)
- Nuestra iniciativa Vape-Free Schools (Escuelas Libres de Vapeo) ayuda a las escuelas a abordar la crisis de salud pública del vapeo juvenil y les permite convertirse en líderes reconocidos mediante capacitaciones, programas para dejar de fumar y apoyo para los estudiantes. [Lung.org/vape-free-schools](https://www.lung.org/vape-free-schools)



Contacto

Nuestra línea de ayuda Lung Helpline es un servicio gratuito atendido por enfermeros registrados, terapeutas respiratorios, farmacéuticos y profesionales certificados especializados en tratamientos para dejar de fumar.



1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872)
[Lung.org/helpline](https://www.lung.org/helpline)



Para conocer más sobre estos y otros programas, visite [Lung.org](https://www.lung.org).

Comuníquese con su oficina local de la American Lung Association para obtener información sobre grupos de jóvenes líderes y otras iniciativas relacionadas con la lucha contra el tabaquismo juvenil. **1-800-LUNGUSA**