



## Cigarrillos electrónicos y vapeo

### Lo que deben saber los adolescentes

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®.**

#### ¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos o e-cigarettes incluyen vaporizadores, hookah bolígrafos y dispositivos de la marca JUUL. Con ellos se calienta un líquido de vapeo que suele contener nicotina. Los cigarrillos electrónicos se inhalan como los cigarrillos comunes y producen una nube de sustancias químicas en forma de aerosol.

#### ¿Hay alguna diferencia entre los cigarrillos electrónicos y los JUUL?

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

*Las cápsulas JUUL contienen nicotina altamente adictiva, casi con tanta nicotina como un paquete entero de cigarrillos. JUUL no fabrica cápsulas sin nicotina.*

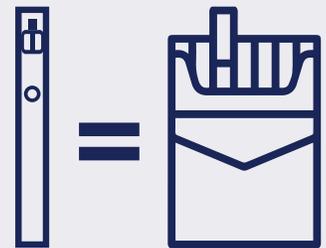
- La nube de nicotina causada por un JUUL puede parecer menos espesa que la de otros cigarrillos electrónicos o que la del humo de los cigarrillos comunes, pero igual contiene muchas de las mismas sustancias químicas y presenta los mismos riesgos para la salud.

#### ¿Los cigarrillos electrónicos son menos dañinos que los cigarrillos tradicionales? ¿No es solo vapor de agua?

- El aerosol producido por los cigarrillos electrónicos no es vapor de agua y no es inofensivo.

*El aerosol inhalado de los cigarrillos electrónicos y los JUUL suele ser una mezcla de sustancias químicas nocivas como la nicotina, el formaldehído (que se conoce como causante de cáncer) y la acroleína (que se utiliza como herbicida y puede provocar daños pulmonares irreversibles).*

- El líquido de vapeo y las cápsulas JUUL con sabor a fruta, menta y otras golosinas conllevan los mismos riesgos para la salud que los productos sin sabor. Además, los saborizantes están hechos con sustancias químicas que no son seguras al inhalarlas.



*Un JUUL contiene la misma nicotina que un paquete de cigarrillos.*



**En 2019, se elevó la edad legal para fumar y vapear a 21 años en todo el país. Esto significa que ninguna persona de menos de 21 años puede comprar cigarrillos ni cigarrillos electrónicos, incluidos los JUUL.**



### **¿Cuáles son los riesgos para la salud por vapear?**

- La nicotina es muy adictiva y la exposición a ella durante la adolescencia puede dañar el cerebro en desarrollo y afectar la memoria, la concentración, el aprendizaje, el autocontrol, la atención y el estado de ánimo.
- Los jóvenes que vapean tienen más probabilidades de pasar a fumar cigarrillos tradicionales.
- En el corto plazo, el aerosol de los cigarrillos electrónicos puede irritar los pulmones, la garganta y los ojos. También puede aumentar el riesgo de tener resfríos y gripe.

### **¿Es legal que los adolescentes vapeen o compren cigarrillos electrónicos?**

- Muchas escuelas han agregado los cigarrillos electrónicos a sus políticas de escuela libre de tabaco, y las consecuencias de usarlos en las instalaciones escolares a menudo son las mismas que las de fumar cigarrillos.

### **¿Los cigarrillos electrónicos sirven para dejar de fumar?**

- No se ha demostrado que ningún cigarrillo sea seguro o efectivo para ayudar a que las personas dejen de fumar.
- Si conoces a alguien que quiere dejar de fumar, puedes llamar al **1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872)** o visitar **Lung.org** para aprender más sobre cómo dejar de fumar de manera segura.



Comunícate con tu 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**  
**Lung.org**