



## Cigarrillos electrónicos y vapeo

### Lo que deben saber las escuelas

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 estos productos?

- Los cigarrillos electrónicos o vaporizadores se usan para calentar un líquido que suele contener nicotina y produce un aerosol plagado de sustancias químicas.
- Muchos líquidos de vapeo se consiguen en sabores como fruta y menta, que los hace apetecibles para los más jóvenes.

*Los cigarrillos electrónicos vienen en distintas formas y pueden parecerse a artículos de uso diario como bolígrafos, unidades USB, relojes y lápices labiales.*

- Entre los jóvenes es popular el JUUL, que parece un dispositivo USB y produce poco aerosol visible. Las cápsulas de los dispositivos JUUL (que contienen el líquido de vapeo) traen la misma cantidad de nicotina que un paquete de cigarrillos, y esto los hace muy adictivos.

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

- El Director General de Salud Pública de los Estados Unidos declaró que los cigarrillos electrónicos no son seguros.
- Contienen ingredientes nocivos, como el formaldehído y la acroleína, que pueden causar daños pulmonares irreversibles.
- También pueden utilizarse para el suministro de marihuana y otras drogas ilícitas.
- La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ha determinado que ningún cigarrillo electrónico es seguro o eficaz para ayudar a que las personas dejen de fumar. De hecho, más de la mitad de los adultos que usan cigarrillos electrónicos siguen consumiendo cigarrillos tradicionales.

**Entre los motivos más comunes por los que los jóvenes vapean se incluyen los siguientes:<sup>1</sup>**

**55%**

Les da curiosidad

**31%**

Los usa un amigo o un familiar

**22%**

Vienen en sabores como menta, caramelo, fruta y chocolate

<sup>1</sup>Centros 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.



## ¿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.<sup>1</sup>

## Efectos de vapear en los adolescentes

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

- Las escuelas tienen la oportunidad de ayudar a educar a los estudiantes sobre las consecuencias a largo plazo de vapear.
  - Los jóvenes a menudo no se dan cuenta de que usar vaporizadores causa daño en los pulmones y el cerebro.
  - 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.
- 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.
- En la actualidad, las principales empresas tabacaleras del mundo financian la industria de los cigarrillos electrónicos y emplean las mismas tácticas que aplicaron para vender cigarrillos durante décadas.



- Los cigarrillos electrónicos están diseñados para atraer a los adolescentes y pueden pasar desapercibidos entre los adultos.

## ¿Qué deben hacer las escuelas para proteger a sus estudiantes de estos productos?

- Implementar y hacer cumplir políticas integrales de instalaciones libres de tabaco, incluidos todos los cigarrillos electrónicos.
- Ofrecer programas presenciales para dejar de fumar, dado que muchos de nuestros jóvenes ya son adictos a la nicotina y debemos ayudarlos a abandonar el mal hábito.
- Asegurarse de que todo el personal conozca los diferentes tipos de cigarrillos electrónicos disponibles en el mercado y los peligros que representan para sus estudiantes.

## 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**