

## VAPEAR

Los vaporizadores (*vape* en inglés) son artículos con baterías que calientan un líquido con nicotina, marihuana o aromas. El líquido se calienta y se convierte en un aerosol inhalante.

### ¿Qué es el acto de vapear o *vaping*?

Es el acto de inhalar y exhalar el vapor producido por el líquido de nicotina caliente mediante un cigarrillo electrónico, pluma o vaporizador personal. Este acto surgió como estrategia para dejar de fumar y abandonar el hábito del uso de nicotina en fumadores, sin embargo, su uso se ha expandido entre los no fumadores, especialmente en jóvenes.

### Riesgos conocidos del vapeo

- Los cigarrillos electrónicos contienen altos niveles de nicotina.
- El vapeo es adictivo
- La adicción puede afectar la capacidad de concentración.
- El vapeo puede causar irritación pulmonar, incluyendo la muerte.
- El vapeo aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

### Cuatro realidades del vapeo

1. No es solamente un vapor de agua, este contiene muchas toxinas.
2. La mayoría de los cigarrillos electrónicos contiene nicotina.
3. La sustancia del vapedor (*vaper*) puede contener nicotina, sustancias químicas cancerígenas o hasta sustancias desconocidas.
4. Hay más probabilidad que personas jóvenes, luego de probar esta modalidad, comiencen a fumar cigarrillos tradicionales en un año.



### ¿Cuáles son los efectos de vapear para la salud?

- Produce adicción
- Genera ansiedad y depresión
- Problemas para dormir

- Exposición a sustancias químicas cancerígenas.
- Se puede padecer de bronquitis crónica.
- Daño en los pulmones.

### ¿Qué hacer para reducir el vapeo en jóvenes?

- Sea ejemplo para su hijo/a o familiar, evitando el uso del tabaco.
- Manténgalo lejos de la exposición a esta sustancia.
- Hable sobre las consecuencias y los daños, al practicar este hábito.
- Comunique su postura y brinde la confianza de conversar.

**De haber comenzado con el consumo y necesitar ayuda, comuníquese con algún proveedor de salud, para recibir orientación y abandonar su uso.**

### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el tratamiento, por favor, visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

### Referencias:

<https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html> <sup>2022</sup>

<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometo-wn-health/speaking-of-health/a-doctors-warning-about-the-dangers-of-vaping> <sup>2023</sup>

Preparado por Educadores en Salud  
Licenciados. Creado en enero 2024.  
©First Medical Health Plan, Inc