

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, incluso 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 vapeador (*vapes*) puede contener nicotina, sustancias químicas cancerígenas o hasta sustancias desconocidas.
4. Hay más probabilidad de que personas jóvenes, luego de probar esta modalidad, comiencen a fumar cigarrillos tradicionales en un año.

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.
Revisado en diciembre 2024.
©First Medical Health Plan, Inc.

Efectos de vapear para la salud:

- Produce adicción
- Genera ansiedad y depresión
- Problemas para dormir
- Exposición a sustancias químicas cancerígenas
- Padecer de bronquitis crónica
- Daño en los pulmones

¿Qué hacer para reducir el vapeo?

- Sea un 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 a 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://kidshealth.org/es/teens/e-cigarettes.html>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/tobacco/Paginas/facts-for-parents-about-e-cigarettes-electronic-nicotine-delivery-systems.aspx>