



Productos derivados del tabaco y sus efectos en la salud

Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

FMHP_EDU_26.70_106_S Aprobado: 06/16/2026

Objetivos

Explicar los efectos del tabaco y sus derivados en la salud.

Definir los productos derivados del tabaco.

Discutir los conceptos clave relacionados con el uso de productos derivados del tabaco.



Uso del tabaco y la salud

El uso del tabaco continúa siendo la principal causa prevenible de enfermedad y mortalidad a nivel mundial.

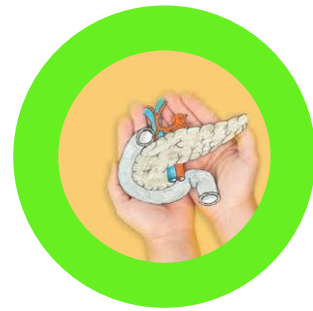
El Departamento de Salud de Puerto Rico reconoce la importancia de atender la problemática relacionada con el consumo del tabaco y sus derivados.

Abordar esta problemática es esencial para prevenir los efectos adversos que estos productos generan en la salud.

Principales problemas de salud relacionados al uso de tabaco



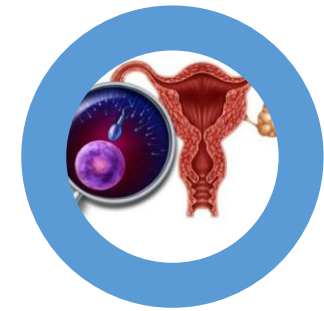
Cáncer



Diabetes



Enfermedad
Pulmonar
Obstructiva
Crónica (EPOC)



Problemas
reproductivos

Datos sobre el uso del tabaco y productos relacionados



Tabaco tradicional

- El cigarrillo tradicional está compuesto por hojas de tabaco envueltas en papel, junto con una variedad de químicos y sustancias carcinógenas que se liberan a través del humo.



Cigarrillo electrónico

- Los cigarrillos electrónicos, también conocidos como e-cigarettes, vaporizadores, vapes o e-hookah, son sistemas electrónicos de suministro de nicotina.



Cigarrillo electrónico

- Contienen saborizantes y nicotina extraída del tabaco. No obstante, también pueden utilizarse para administrar otras sustancias, como cannabinoides.



Productos de tabaco por calentamiento (PTC)

Son dispositivos que calientan tabaco procesado electrónicamente sin llegar a la combustión.

No contienen líquido, sino tabaco especialmente procesado para este tipo de dispositivos.

Está prohibido la venta a menores.

Su uso está prohibido en los mismos espacios donde no se permite fumar tabaco convencional.

Nicotina



La nicotina es altamente adictiva y representa riesgos particulares para los jóvenes, ya que su cerebro aún se encuentra en desarrollo hasta aproximadamente los 25 años.



Su uso puede interferir con el aprendizaje, la concentración, el estado de ánimo y el control de los impulsos.



Los jóvenes que utilizan cigarrillos electrónicos tienen una mayor probabilidad de fumar cigarrillos tradicionales en el futuro.

Pipa de Agua o *Hookah*

Dispositivo utilizado para inhalar una mezcla de tabaco con aromas y sabores.

Sus componentes principales incluyen una base con agua, un conducto por donde pasa el humo, y una manguera con boquilla.

El humo generado pasa a través del agua y luego se inhala por medio de una manguera.

El uso compartido de la manguera y la boquilla facilita la transmisión de infecciones.

Una sesión de *hookah* puede equivaler a inhalar el humo de 100 cigarrillos y aumentar la absorción de nicotina, elevando el riesgo de adicción.



Uso de cigarrillos electrónicos en adolescentes

En Puerto Rico, el uso de cigarrillos electrónicos entre estudiantes de escuela intermedia y superior representa una preocupación.

A pesar de que algunos cigarrillos electrónicos se presentan como una alternativa menos dañina, muchos contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva que puede afectar la salud y el desarrollo del cerebro en adolescentes.

Los jóvenes pueden sentirse atraídos por sus sabores, diseños y la percepción de que son seguros.

El periódico **7** en Puerto Rico en **lectoría y circulación.**

Vocero de Puerto Rico

NOV. 11 DE NOVIEMBRE DE 2024 • AÑO 15429 • \$4.00 • PUERTO RICO • WWW.ELVOCERO.COM

GRATIS La verdad no tiene precio

ESCUENARIO **Visibiliza la adopción en película Bella** >P16

ALARMA POR EL "VAPEO" EN LOS ADOLESCENTES

Salubristas y educadores hacen llamado para que el Departamento de Educación y los padres refuercen estrategias para combatir la práctica que puede tener serias repercusiones sobre la salud de los menores. >P3/4

ECONOMÍA **Precios elevados y escasez de viviendas obligan a muchos hacia el alquiler** >P14

DEPORTES **Subriel Matías en la ruta ganadora**
El pugil boricua ahora quiere recuperar el título de las 140 libras. >P22

BENEFICIARIO DE MEDICARE PLATINO

Uso de cigarillos electrónicos en adolescentes

Entre 2020 y 2022, se identificó que el 17.5% de los estudiantes de escuela intermedia y superior ha usado cigarillos electrónicos, lo que representa un estimado de **32,352** adolescentes en Puerto Rico.



¿Qué es vapear?

El vapeo es el acto de inhalar y exhalar el vapor producido por el líquido de nicotina caliente mediante un cigarrillo electrónico, pluma o vaporizador personal.

Surgió como una estrategia para dejar de fumar y reducir el consumo de nicotina en fumadores habituales.



Fue creado como herramienta de cesación, su uso se ha expandido entre personas **no** fumadoras, especialmente entre jóvenes.

Riesgos conocidos del vapeo

Contiene altos niveles de nicotina.

La adicción puede disminuir la capacidad de enfocarse.

Aumenta la frecuencia cardíaca y eleva la presión arterial.

Es adictivo, la nicotina genera dependencia rápidamente.

Puede causar irritación pulmonar y molestias respiratorias.



Posibles señales de uso de cigarrillo electrónico en adolescentes



Cambios físicos

Pueden incluir enrojecimiento de los ojos, sed inusual, tos persistente y sangrado nasal, entre otros signos que pueden alertar sobre su posible uso.



Comportamiento

Irritabilidad y cambios de humor, disminución del apetito y dificultad para concentrarse, entre otros signos que pueden alertar sobre su posible uso.



Objetos asociados

Se encuentran pequeños cargadores USB, dispositivos con apariencia de bolígrafo o aparatos que parecen memorias USB, entre otros que pueden pasar desapercibidos.



Olores

Pueden incluir un dulzor inusual en el ambiente del cuarto, en la ropa o en los objetos personales del adolescente, entre otros indicios que pueden pasar desapercibidos.

*Los cigarrillos electrónicos no producen olores fuertes ni manchan las uñas, por lo que su consumo es más difícil de identificar en comparación con los productos de tabaco tradicionales.

Realidades del vapeo



El aerosol de los cigarrillos electrónicos, o “vape”, puede contener nicotina y sustancias químicas cancerígenas.

Los jóvenes que vapean tienen más probabilidades de comenzar a fumar cigarrillos tradicionales en un año.

En los jóvenes, el vapeo es un problema de salud pública en crecimiento, con riesgos para el desarrollo cerebral y el bienestar general.

No se trata simplemente de vapor de agua; el aerosol del vapeo contiene múltiples toxinas.

La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva.



VAPE

El aerosol en estos productos...

- **NO** es un vapor de agua inofensivo.
- El usuario se expone a sí mismo y a las personas a su alrededor.
- Ese aerosol puede incluir sustancias dañinas, tales como:
 - ☑ Nicotina
 - ☑ Partículas ultrafinas, que al inhalarse lleguen al fondo de los pulmones.
 - ☑ Saborizantes como diacetilo, que es una sustancia química vinculada a una enfermedad grave en los pulmones.
 - ☑ Compuestos orgánicos volátiles.
 - ☑ Sustancias químicas que causan cáncer.
 - ☑ Metales pesados, como níquel, estaño y plomo.



Política Pública

- Puerto Rico ha sido pionero en la creación de políticas públicas para el control del tabaco. Durante años se han aprobado medidas dirigidas a promover ambientes libres de humo y reducir la exposición al tabaco en la población.
- La Ley 40 de 1993, conocida como “Ley para Reglamentar la Práctica de Fumar en Determinados Lugares Públicos y Privados”, ha sido fundamental en estos esfuerzos, posicionando a Puerto Rico como uno de los territorios con impuestos más altos a los productos derivados del tabaco y fortaleciendo la protección de la salud pública.

Recomendaciones para padres y cuidadores



Converse con sus hijos.
Hable abiertamente sobre los riesgos del consumo de tabaco y sus derivados.



Fomente hábitos saludables y ayude a sus hijos a resistir la presión social.



Explíquele los peligros.
Aclare que los cigarrillos electrónicos no son productos inofensivos.



Prepare a sus hijos.
Ayúdelos a resistir la presión social y tomar decisiones informadas.



Sea su mejor ejemplo.
Modele conductas libres de tabaco.



Evite la exposición al humo. No permita que otras personas fumen en lugares frecuentados por sus hijos.



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 algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario.

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Gracias



Referencias

- https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/los-riesgos-de-los-cigarrillos-electronicos-para-jovenes.html
- <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-lifestyle/quit-smoking-tobacco/how-to-keep-kids-and-teens-from-smoking-and-vaping>
- <https://kidshealth.org/es/teens/e-cigarettes.html>
- https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/los-riesgos-de-los-cigarrillos-electronicos-para-jovenes.html#:~:text=La%20nicotina%20puede%20da%C3%B1ar%20el%20cerebro%20en%20desarrollo%20de%20los%20adolescentes.&text=El%20cerebro%20se%20sigue%20desarrollando,el%20control%20de%20los%20impulsos.
- <https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html>
- <https://www.behealthpr.com/vapear-y-fumar-en-la-adolescencia-un-riesgo-silencioso-para-la-salud-mental/>
- <https://www.fda.gov/media/175648/download>

¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos

1-800-981-2737

TTY 787-474-3389