

Dispositivos Para Vapear

Los dispositivos para vapear calientan un líquido conocido como “e-liquid”. También se les conoce como cigarrillos electrónicos, e-hookah, “mods”, pluma de vapear, sistema de tanque, “pod mods” o por la marca del dispositivo para vapear como JUUL.

¿Cómo funcionan?

- Los dispositivos para vapear usan capsulas pequeñas (pods) o tanques que se pueden rellenar con líquido (e-liquid).
- Al tomar una bocanada de un dispositivo para vapear, se enciende la batería y calienta el “e-liquid”.
- Este líquido se convierte en un aerosol que parece humo cuando se exhala. No es solo vapor de agua.
- La nicotina entra al cuerpo por la boca, la garganta y los pulmones.

¿Qué contienen los dispositivos para vapear?

- Los ingredientes pueden vapear, pero la mayoría de “e-liquids” contienen nicotina.
- Otros ingredientes pueden incluir propilenglicol, glicerina, agua y saborizantes
- Algunos dispositivos para vapear contienen tetrahidrocannabinol (THC), el principal ingrediente psicoactivo de la marihuana.

¿Son seguros los dispositivos para vapear? ¹

- Ya que los dispositivos para vapear actualmente se venden sin mucha regulación, pudieran contener toxinas.
- Ha habido casos de problemas pulmonares e incluso muertes entre las personas que vapean, aunque la causa específica aún se está estudiando.

El Uso de Dispositivos para Vapear en los Jóvenes¹

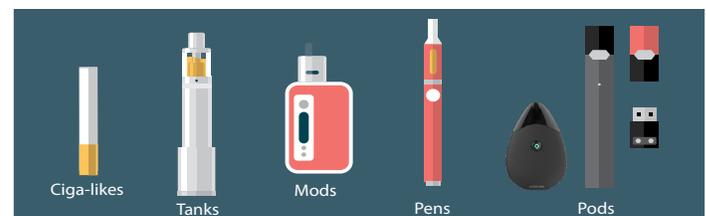
- Los dispositivos para vapear son el producto de tabaco más utilizado por jóvenes estudiantes de secundaria y preparatoria, en los Estados Unidos.
- A los jóvenes les atraen las marcas como JUUL por su diseño elegante y sabores.

Los Jóvenes y la Nicotina¹

- Muchos jóvenes creen que los dispositivos para vapear no son adictivos, pero eso no es cierto.
 - » Por ejemplo, una capsula (pod) de JUUL contiene tanta nicotina como una cajetilla de cigarros.
 - » Los sistemas de capsulas (pods) usan “e-liquid” con sales de nicotina. Las sales dan un golpe más suave y mucha más nicotina que el “e-liquid” sin sales.
- La nicotina puede:
 - » Afectar el desarrollo del cerebro
 - » Aumentar el ritmo cardiaco y la presión arterial
 - » Causar que los vasos sanguíneos se estrechen

¿Ayudan a dejar de fumar los dispositivos para vapear?

- Los estudios han demostrado que los dispositivos para vapear podrían ayudar a algunas personas a dejar de fumar, al igual que los parches de nicotina.²
- Sin embargo, se debate arduamente si los dispositivos para vapear deberían estar disponibles, dado el riesgo que representan para los jóvenes.³
- Los dispositivos para vapear no están actualmente aprobados como productos de ayuda para dejar de fumar por la Administración de alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA).



¹ Surgeon General's Advisory on E-cigarette Use Among Youth. 2018.

² Hajek P, et al. 2019.

³ National Academies of Sciences Engineering and Medicine. 2018. Public Health Consequences of E-cigarettes.

5 Consejos Para Ayudarte a Dejar Vapear

1. Encuentra tu motivo: ¿Por qué los quieres dejar?

- Escribe tus razones principales
- Recuérdate con frecuencia por que los quieres dejar

2. Conoce tus detonantes: ¿Qué te hace sentir ganas de vapear?

- Escribe las ocasiones cuando te gusta vapear
- Algunos detonantes incluyen beber alcohol, sentir estrés, convivir con personas que “vapean” y el aburrimiento

3. Haz un plan para enfrentar el antojo: ¿Qué puedes hacer en vez de “vapear”?

- Cambia tus hábitos-haz algo diferente como respirar profundo, morder un popote, beber agua y evitar los lugares donde se “vapea”
- Cambia tus pensamientos- piensa por qué quieres dejar de “vapear”, recuérdate a ti mismo(a) que “vapear” no es una opción y date crédito por haberlo dejado

4. Fija una fecha para dejar de vapear: ¿Qué día te gustaría intentar?

- Escribe el día y comprométete a dejar de “vapear”
- Inténtalo

5. Sigue Intentado: ¿Qué pasa si no lo logras en esta ocasión?

- Puede tomar muchos intentos para dejar de “vapear”
- Nunca se sabe cuál intento será el bueno—¡Si sigues intentando lo lograras!

Ayuda Gratuita

**¡Recibe ayuda gratuita para dejar de vapear!
Llama al 1-800-45-NO-FUME**