

Cigarrillos electrónicos y vapeo

Datos para Pacientes y Familias

El uso de cigarrillos electrónicos, o vapeo, consiste en inhalar vapor creado a partir de un líquido calentado dentro de un dispositivo. Los dispositivos usan baterías para alimentar los elementos de calefacción que crean el vapor que inhala el usuario. Los cigarrillos electrónicos adoptan diferentes formas: algunos parecen cigarrillos o pipas normales y otros parecen bolígrafos, memorias USB y otros artículos cotidianos.

Según encuestas recientes:

- Los cigarrillos electrónicos se han convertido en el producto de tabaco más utilizado entre los jóvenes desde 2014
- Los estudiantes de secundaria y preparatoria usan cigarrillos electrónicos a un ritmo cada vez mayor
- aproximadamente 1 de cada 7 estudiantes de secundaria (14 %)
- aproximadamente 1 de cada 30 estudiantes de preparatoria (3%).
- Entre los estudiantes que usan cigarrillos electrónicos, la mayoría usa cigarrillos electrónicos con sabor
- 86 % de los estudiantes de secundaria
- 82 % de los estudiantes de preparatoria

El aerosol del vapeo generalmente contiene menos sustancias químicas tóxicas que el humo de los cigarrillos tradicionales, pero no es inofensivo ya que según el CDC puede contener sustancias nocivas, incluyendo la nicotina, metales pesados como el plomo, compuestos orgánicos volátiles y carcinógenos (agentes causantes de cáncer).

Vapeo y nicotina

La mayoría de los cigarrillos electrónicos (vapes) contienen nicotina, la droga adictiva que también se encuentra en los cigarrillos regulares, puros y otros productos de tabaco. La nicotina puede dañar el cerebro adolescente, que continúa desarrollándose hasta los 25 años. El uso de nicotina en la adolescencia puede dañar las áreas del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos.

Los cigarrillos electrónicos también pueden contener metales tóxicos, como arsénico y plomo. Los elementos calefactores de los dispositivos también pueden generar compuestos volátiles nocivos, como acetaldehído y formaldehído.

Cuando los adolescentes usan productos con nicotina puede causar adicción y futuras adicciones a otras drogas.

Tener síntomas de depresión aumenta la probabilidad de que un adolescente use cigarrillos electrónicos y el uso de estos puede empeorar los síntomas de depresión en jóvenes. (Lechner 2017). Los adolescentes que usan cigarrillos electrónicos tienen más posibilidades de tener antecedentes de depresión, también el fumar más se asocia con una mayor probabilidad de sufrir de depresión.



¿Por qué los adolescentes vapean?

Según encuestas recientes,

- La razón más común que dan los estudiantes de secundaria y preparatoria de EE. UU. para probar un cigarrillo electrónico es “un amigo los usó”.
- La razón más común que dan los jóvenes para continuar usando cigarrillos electrónicos es “Me siento ansioso, estresado o deprimido”.

Los adolescentes pueden recurrir al vapeo para tratar de lidiar con el estrés o la ansiedad. Pero ese uso puede convertirse en un ciclo de dependencia de la nicotina.

Dejar de fumar

Estudios recientes han encontrado que la mayoría de los jóvenes y adultos jóvenes que usan cigarrillos electrónicos quieren dejar de fumar.

Un estudio encontró que más de la mitad de los estudiantes de secundaria y preparatoria que usan cigarrillos electrónicos dijeron que tenían la intención de dejar de fumar y alrededor de dos tercios habían intentado dejar de fumar durante el último año.

Otro estudio que encuestó a más de 1000 jóvenes y adultos jóvenes, de 15 a 36 años de edad, encontró de manera similar que la mayoría de los jóvenes usuarios de cigarrillos electrónicos quieren dejar de fumar.

Los científicos todavía están aprendiendo sobre los efectos de dejar de vapear en la salud mental, según los CDC. Dejar de fumar cigarrillos se asocia con niveles más bajos de ansiedad, depresión y estrés y mejora el estado de ánimo y la calidad de vida.

Estrategias y recursos para ayudar a dejar de vapear

- **Las terapias de reemplazo de nicotina**, como parches o chicles de nicotina, inhaladores o aerosoles nasales, pueden reducir los síntomas de abstinencia y los antojos, lo que ayuda a las personas a dejar de vapear con más éxito.
- **Los grupos de apoyo** y asesoramiento conductual también pueden ser beneficiosos para superar la adicción al vapeo.
- Dos **medicamentos diarios**, Bupropion (Wellbutrin) y Varenicline (Chantix) están aprobados por la FDA para ayudar a dejar de vapear. Los médicos de atención primaria pueden analizar y recetar estos medicamentos.
- Para aquellos que no dejan de vapear por completo, **reducir el vapeo con el tiempo** o usar productos de menor concentración puede ayudar a reducir los riesgos para la salud.
- En Smokefree.gov puede conectarse con las líneas telefónicas para dejar de fumar de cada estado.
- Llame al 800-QUITNOW (800-784-8669)
- **Línea para dejar de fumar del Instituto Nacional del Cáncer**: para contactar a un consejero para dejar de fumar.
- Llame al 877-44U-QUIT (877-448-7848)
- Chat en línea en LiveHelp
- Envíe QUIT al 47848