

# Cigarrillos electrónicos: *preguntas y respuestas*

## ¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que convierten un líquido que contiene nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas en vapor que se inhala (“humo” o vapor). Los cigarrillos electrónicos son productos de tabaco.

Muchos cigarrillos electrónicos se parecen a los cigarrillos normales. Otros tienen el aspecto de objetos comunes, como bolígrafos o linternas pequeñas. Hay cigarrillos de varios colores y vapores de diferentes sabores. Los niños se pueden sentir atraídos por algunos sabores (como uva, gomitas de fruta y *tutti-frutti*).

Los cigarrillos electrónicos están compuestos de un dispositivo electrónico y un cartucho con una solución líquida. (La solución a veces se llama “líquido o jugo electrónico”). El dispositivo tiene una fuente de calor que evapora la solución. El vapor contiene varias sustancias químicas, que a menudo incluyen nicotina.

## ¿Son seguros?

Los científicos no conocen aún los efectos para la salud a largo plazo de los cigarrillos electrónicos dado que todavía son bastante nuevos. Sin embargo, **los expertos coinciden en que los cigarrillos electrónicos pueden ser dañinos para la salud.** Esto se basa en los siguientes datos:

- **Las personas que usan cigarrillos electrónicos experimentan varios de los efectos físicos que tienen los fumadores.** Estos incluyen aumento de la frecuencia cardíaca, estrechamiento de las vías respiratorias de los pulmones y aumento de la presión arterial a corto plazo.
- **El vapor de los cigarrillos electrónicos contiene sustancias químicas, como el formaldehído, que pueden causar cáncer en las personas.** Los cigarrillos electrónicos no están bien regulados, por lo que los usuarios pueden exponerse a una variedad de sustancias químicas peligrosas. Estas sustancias pueden provenir de los dispositivos de metal o de plástico, que pueden calentarse bastante durante su uso, o bien, de la solución en los cartuchos, que normalmente no muestra todos los ingredientes.



**Los cigarrillos electrónicos a menudo se comercializan como una “alternativa segura” al tabaco. Desafortunadamente, los estudios recientes demuestran lo contrario.**

- **Es difícil (o imposible) garantizar que los usuarios estén recibiendo una cantidad segura de nicotina.** Muchos estudios han demostrado grandes variaciones en la cantidad de nicotina contenida en los cigarrillos electrónicos. Incluso, algunos productos comercializados como “sin nicotina” contenían nicotina. En general, las personas que usan cigarrillos electrónicos obtienen una dosis mucho más alta de nicotina que aquellas que fuman cigarrillos normales.

## ¿Qué pasa con “la inhalación indirecta de vapor”?

Dado que los cigarrillos electrónicos no producen humo, sino vapor, muchas personas creen que es seguro usarlos en interiores y cerca de los niños. Por desgracia, las investigaciones recientes parecen indicar que **la exposición indirecta al vapor de los cigarrillos electrónicos puede ser peligrosa.** Las personas expuestas al vapor de nicotina de los cigarrillos electrónicos muestran efectos similares a los de las personas expuestas al humo de los cigarrillos normales. Además, las pruebas de laboratorio demuestran que tienen nicotina en el organismo. La inhalación indirecta de vapor también puede transmitir otras sustancias químicas peligrosas a los niños y no fumadores.

## ¿Los cigarrillos electrónicos pueden ayudar a dejar de fumar cigarrillos normales?

Aunque hay algunos informes de que los cigarrillos electrónicos han ayudado a algunas personas a dejar de fumar, la evidencia científica todavía no es clara. Las investigaciones demográficas actuales sugieren que los cigarrillos electrónicos no ayudan a dejar de fumar. De hecho, demuestran que pueden hacer que las personas fumen más:

- Los adultos que usan cigarrillos electrónicos son más propensos a seguir fumando en lugar de dejar de fumar.
- A los ex fumadores, los cigarrillos electrónicos pueden desencadenar el deseo de fumar otra vez.
- Los niños que usan cigarrillos electrónicos con frecuencia comienzan a fumar cigarrillos normales y a usar ambos productos (cigarrillos normales y electrónicos). Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) han llamado a los cigarrillos electrónicos “la vía de entrada al tabaquismo.”

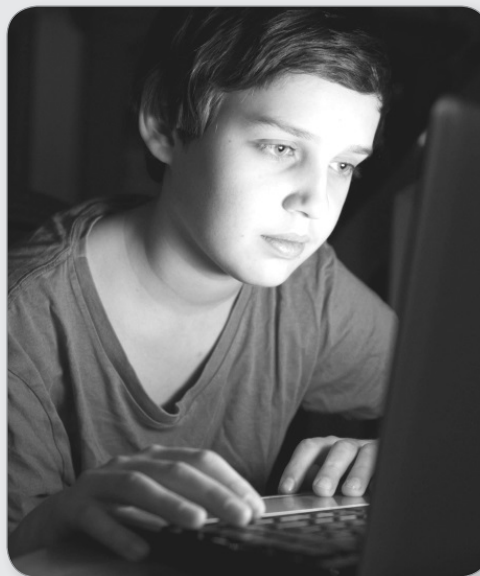
Los ensayos clínicos en curso en este momento ayudarán a esclarecer si los cigarrillos electrónicos pueden ayudar a las personas de alguna manera a dejar de fumar. Hasta entonces, lo mejor es seguir utilizando productos que se haya demostrado que funcionan si se usan según las indicaciones (chicles o parches de nicotina o medicamentos). Los programas de apoyo, tales como *Freedom from Smoking* (Libérese del Tabaco) en [ffsonline.org](http://ffsonline.org) también han demostrado ser eficaces.

## ¿Por qué son peligrosos para los niños?

Los cigarrillos electrónicos constituyen una amenaza grave para la salud de los niños por muchas razones:

- **La venta de cigarrillos electrónicos se dirige a los niños y jóvenes.** Se anuncian en las redes sociales y otros medios dirigidos a los jóvenes y pueden tener sabor a dulces o frutas (los de vainilla, chocolate, uva y chicle son muy populares.) Pueden parecer bolígrafos de colores o linternas y el empaque puede tener caricaturas. Estos cigarrillos no incluyen advertencias sanitarias y no son a prueba de niños.
- **La propaganda está funcionando.** La demanda de cigarrillos electrónicos se ha disparado; su uso aumentó al doble entre 2011 y 2012 en estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria, así como en adultos jóvenes. En Utah, el uso de los cigarrillos electrónicos entre los jóvenes se triplicó en los últimos tres años. Algunas comunidades tienen índices de uso de hasta el 20% (30%, si se toma en cuenta la experimentación).

- **Los niños pueden obtener cigarrillos electrónicos con facilidad.** Las muestras gratuitas son comunes en los eventos juveniles. Los niños y adolescentes pueden comprar cigarrillos electrónicos en tiendas y en línea.
- **La ingesta accidental de nicotina es cada vez más común en los niños.** EE.UU. Los Centros de Control de Intoxicaciones de los Estados Unidos reportan un aumento significativo en las llamadas en relación con la exposición a los cigarrillos electrónicos y a la nicotina líquida. Estas llamadas se incrementaron más de cien veces en los últimos 4 años.
- **Con frecuencia, los niños están expuestos de forma involuntaria al vapor de los cigarrillos electrónicos de otras personas.** Desafortunadamente, los niños también son particularmente vulnerables a la mala calidad del aire que se crea cuando otros fuman o exhalan vapor en los interiores. En Utah, la ley estatal prohíbe el uso de cigarrillos electrónicos donde está prohibido fumar.



La propaganda de los cigarrillos electrónicos se dirige con mucha fuerza a los niños y adolescentes. Un estudio reciente halló que casi todos los jóvenes están familiarizados con los cigarrillos electrónicos, desde el 89% de los adolescentes de entre 13 y 17 años al 94% de los jóvenes de entre 18 y 21 años. **El uso de cigarrillos electrónicos está aumentando de forma espectacular en estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria.**

E-Cigarettes: Questions and Answers