

Hablemos Acerca De...

Cigarrillos electrónicos: Preguntas y respuestas

Los cigarrillos electrónicos son productos de tabaco que convierten la nicotina, esencias y otros químicos en el vapor que inhala (humo o "vapor"). Algunos parecen cigarrillos normales, mientras que otros parecen bolígrafos o linternas pequeñas. Vienen en muchos colores y el vapor viene en diferentes sabores. Algunos sabores como uva, ositos de gomita y tutti frutti, atraen a los niños.

Los cigarrillos electrónicos tienen un dispositivo electrónico y un recipiente que contiene una solución líquida (algunas veces llamada líquido electrónico o jugo electrónico). Tienen un elemento de calor que vaporiza la solución. El vapor contiene muchos químicos, que con frecuencia incluyen nicotina.

¿Es seguro usar los cigarrillos electrónicos?

Debido a que los cigarrillos electrónicos son relativamente nuevos, los científicos todavía no conocen los efectos que puedan tener a largo plazo en la salud. Sin embargo, los expertos están de acuerdo en que los cigarrillos electrónicos pueden ser poco saludables. Esto se basa en estos hechos:

- **Los usuarios de cigarrillos electrónicos experimentan muchos de los mismos efectos físicos que los fumadores.** Estos incluyen aumento del ritmo cardíaco, estrechamiento de las vías respiratorias y aumento de la presión arterial de corto plazo.
- **El vapor de los cigarrillos electrónicos contiene químicos conocidos por causar cáncer, como el formaldehído.** Los cigarrillos electrónicos no están bien regulados, así que los usuarios pueden estar expuestos a muchos químicos peligrosos. Los químicos pueden provenir de los dispositivos de metal o plástico, que pueden calentarse bastante cuando se utilizan. También pueden provenir de la solución encontrada en los cartuchos, que por lo general no enumeran todos los ingredientes.
- **Es difícil (o imposible) garantizar que los usuarios inhalen una cantidad segura de nicotina.** Diversos estudios han demostrado amplios rangos en la cantidad de nicotina en los cigarrillos electrónicos. Se ha encontrado nicotina en productos que venden como productos libres de nicotina. En general, los usuarios de

cigarrillos electrónicos reciben mucha más nicotina que los fumadores de cigarrillos normales.

¿Es peligroso el "vapor de segunda mano"?

Debido a que los cigarrillos electrónicos producen vapor, en lugar de humo, muchas personas creen que son seguros para usarlos en el interior y alrededor de los niños. Desafortunadamente, una nueva investigación sugiere que la exposición de segunda mano a los cigarrillos electrónicos es potencialmente dañina. Las personas expuestas a la nicotina de los cigarrillos electrónicos muestran efectos similares que aquellos expuestos a la nicotina del humo de segunda mano. También, las pruebas de sangre revelan que estas personas tienen nicotina en su sistema. El vapor de segunda mano también puede transmitir otros químicos peligrosos a los que no son usuarios y a los niños.

La nicotina no es segura de ninguna forma. El cirujano general de los Estados Unidos ha encontrado que la nicotina puede atravesar la placenta y afectar tanto el desarrollo del feto como el desarrollo del niño después del nacimiento. La exposición a la nicotina durante el embarazo puede causar muchos problemas, incluyendo el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).

¿Los cigarrillos electrónicos ayudan a dejar de fumar los cigarrillos normales?

Aunque algunas personas dicen que los cigarrillos electrónicos les han ayudado a dejar de fumar, la ciencia aún no está clara. Una investigación reciente sugiere que los cigarrillos electrónicos no ayudan a dejar de fumar. De hecho, sugiere que puede llevar a un aumento en el tabaquismo:

- Los adultos que usan cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de seguir fumando que dejar de hacerlo.
- Los cigarrillos electrónicos pueden provocar la necesidad de volver a fumar cuando los ex-fumadores los usan.
- Los niños que usan los cigarrillos electrónicos también empiezan a usar los cigarrillos normales. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) han llamado a los cigarrillos electrónicos "la puerta al tabaco."

Si está tratando de dejar de fumar, es mejor seguir con los productos que han demostrado funcionar cuando se usan según las indicaciones, como la terapia de reemplazo de nicotina (parches de nicotina o goma de mascar) y los medicamentos. Los programas de apoyo como la línea de ayuda para dejar de fumar de Smokefree.gov (1.800.QUIT.NOW) también son efectivos.

¿Por qué son peligrosos para los niños los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos representan una seria amenaza para los niños por muchas razones:

- Los cigarrillos electrónicos se comercializan para niños y adultos jóvenes. Se comercializan en línea, a través de las redes sociales, en televisión y en revistas. El empaque de los cigarrillos electrónicos puede presentar personajes de dibujos animados. No es a prueba de niños y no incluye advertencias sobre la salud. Los cigarrillos electrónicos se ven como bolígrafos o linternas de colores, y el vapor puede tener sabor a caramelo o fruta. Los sabores populares son vainilla, chocolate, uva y chicle.
- La mercadotecnia está funcionando: el uso de los cigarrillos electrónicos está en pleno auge. Más de 1 en 10 estudiantes de escuela secundaria y preparatoria en Utah reportaron haber usado cigarrillos electrónicos en el 2017.
- Los niños pueden obtener fácilmente los cigarrillos electrónicos. Las muestras gratuitas son comunes en eventos de jóvenes y los adolescentes pueden comprar los cigarrillos electrónicos en las tiendas y en línea.
- Los niños a menudo están expuestos de forma involuntaria al vapor de los cigarrillos electrónicos de otras personas. Desafortunadamente, los niños también son vulnerables especialmente al aire de mala calidad creado cuando otros fuman o vapean en el interior. En Utah, la ley estatal prohíbe los cigarrillos electrónicos en los lugares donde está prohibido fumar.



Preguntas para mi médico

E-cigarettes: Questions and answers

.....
Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.



© 2015 - 2018 Intermountain Healthcare, Primary Children's Hospital. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications LTA0215-07/18 (Spanish translation 09/18 by inWhatLanguage)