

# Introducción a los

# ^ cigarrillos electrónicos



American  
Heart  
Association.

Vaporear se ha convertido en una epidemia entre los adolescentes. En el 2018, el uso de cigarrillos electrónicos casi se duplicó entre los estudiantes de secundaria.

## ¿En qué consiste vaporear?

Vaporear es el **acto de inhalar y exhalar el aerosol, a menudo llamado "vapor"**, producido por un cigarrillo electrónico o dispositivo similar. El uso de este término se debe a que los cigarrillos electrónicos no generan humo de tabaco, sino un aerosol que, **aunque suele confundirse con vapor de agua, en realidad se compone de partículas finas. Muchas de estas partículas contienen sustancias químicas tóxicas en distintas cantidades que se asocian al cáncer y a enfermedades respiratorias y cardíacas.**

## ¿Qué es un cigarrillo electrónico?

Los cigarrillos electrónicos son **dispositivos alimentados por batería que, a través de un aerosol, suministran nicotina y sabores al usuario.** La mayoría tiene una batería, un elemento calentador y un compartimento que almacena un líquido o sales de nicotina. A pesar de que generalmente se consideran seguros (GRAS, por sus siglas en inglés), los sabores que hacen que los cigarrillos electrónicos sean tan atractivos pueden tener efectos tóxicos cuando se ingieren en comidas o bebidas.

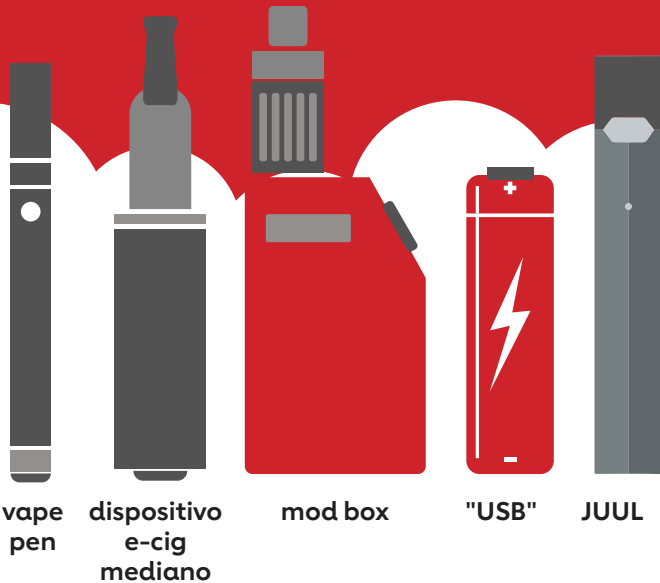
## ¿Por qué los cigarrillos electrónicos no son seguros para niños, adolescentes y adultos jóvenes?

- La nicotina puede dañar el cerebro adolescente en desarrollo.
- Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina.
- La adicción a la nicotina que provoca el uso de cigarrillos electrónicos puede derivar en el consumo de productos de tabaco combustible.
- La adicción en sí, a la nicotina o a otra sustancia, puede derivar en comportamientos no deseados.





American  
Heart  
Association.



vape  
pen

dispositivo  
e-cig  
mediano

mod box

"USB"

JUUL

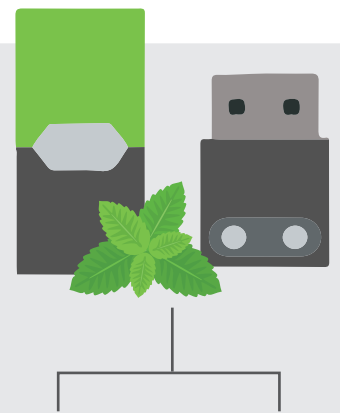
## ¿Qué aspecto tienen los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos se presentan en una gran variedad de formas y tamaños: **mini** (a menudo llamados cig-a-like), **medianos**, **vape pens**, **sistemas vape pod**, como **JUUL**, **e-hookahs**, **e-cigars**, **vaporizadores avanzados personalizados o mods** e incluso algunos con diseños que imitan bolígrafos o memorias USB.

## ¿En qué consiste JUUL?

JUUL es un tipo de cigarrillo electrónico que, desde su aparición en EE. UU. en el 2015, ha experimentado un rápido crecimiento. En la actualidad representa el 72% de la cuota de mercado de los productos de vapeo en Estados Unidos.

- JUUL resulta especialmente atractivo para los adolescentes y los adultos jóvenes gracias a su reducido tamaño **con forma de memoria USB** (permite ocultarlo con mayor facilidad).
- Está disponible en distintos colores y ofrece una gran variedad de sabores, muchos de los cuales resultan atractivos para los niños.
- **JUUL no emite grandes nubes de humo** y, por tanto, resulta idóneo para quienes prefieren un uso discreto.
- Además del alto contenido en nicotina de los pods JUUL, esta se presenta en una **sal de ácido benzoico** en lugar de una base libre, **lo que aumenta la proporción de nicotina suministrada** y reduce la sensación de aspereza en la boca y la garganta.



Las recargas de nicotina JUUL (llamadas "pods") **contienen la misma cantidad de nicotina que un paquete estándar de 20 cigarrillos**. La duración media de un pod es variable, pero puede llegar a las 200 caladas.

Debido al aumento sin precedentes del uso de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes, en diciembre del 2018, el director general de Sanidad de los Estados Unidos emitió un aviso dirigido a padres, profesores y profesionales de la salud sobre las consecuencias negativas para la salud derivadas del uso de cigarrillos electrónicos en niños.

## ¿Qué pueden hacer los padres?

- No utilizar productos derivados del tabaco.
- **Hablar con sus hijos sobre los peligros de fumar y la importancia de evitar cualquier consumo de tabaco** (cigarrillos convencionales o electrónicos).
- Enseñar a sus hijos que **los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, una sustancia ALTAMENTE adictiva**.
- **Apoyar las políticas integrales de prevención del tabaco** (que incluyen los cigarrillos electrónicos).