

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 son llamados por la marca del dispositivo para vapear como, por ejemplo, JUUL.

¿Cómo funcionan?

- Los dispositivos para vapear funcionan con cápsulas pequeñas (*pods*) o tanques que se pueden rellenar con líquido (*E-liquid*).
- Cada vez que se da un toque al dispositivo de vapeo, se enciende la batería y se calienta el *E-liquid*.
- Este líquido se convierte en un aerosol que parece humo cuando se exhala y no es solo vapor de agua.
- La nicotina entra en el cuerpo por la boca, la garganta y los pulmones.

¿Qué contienen los dispositivos para vapear?

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

¿Son seguros los dispositivos para vapear? ¹

- Actualmente, los dispositivos de vapeo no están muy regulados, por lo que podrían contener toxinas.
- Existen casos de problemas pulmonares que incluso han llevado a la muerte de personas que vapean, aunque la causa específica aún se está investigando.

El uso de dispositivos de vapeo entre los jóvenes¹

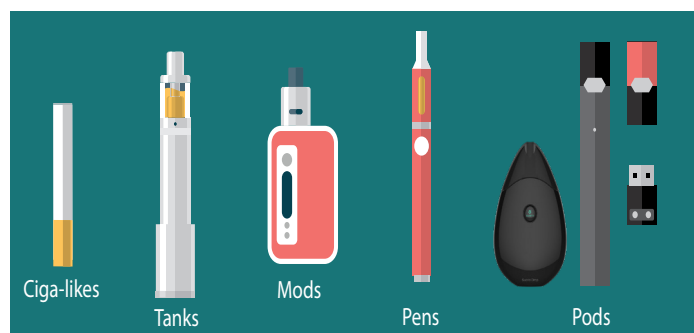
- Los dispositivos de vapeo son el producto derivado del tabaco más utilizado por jóvenes estudiantes de secundaria y preparatoria en los Estados Unidos.
- A los jóvenes les atraen las marcas como JUUL por su diseño elegante y por sus sabores.

Los jóvenes y la nicotina¹

- Muchos jóvenes creen que los dispositivos para vapear no provocan adicción, pero eso no es cierto.
 - » Por ejemplo, una cápsula (*pod*) de JUUL contiene tanta nicotina como una cajetilla de cigarrillos.
 - » Los sistemas de cápsulas (*pods*) usan *E-liquid* con sales de nicotina. Las sales suavizan los toques y aportan mucha más nicotina que otros *E-liquids*.
- La nicotina puede:
 - » Afectar el desarrollo del cerebro
 - » Aumentar el ritmo cardíaco y la presión arterial
 - » Causar que los vasos sanguíneos se estrechen

¿Los dispositivos de vapeo ayudan a dejar de fumar?

- 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, hay mucha polémica acerca de si los dispositivos para vapear deberían comercializarse debido al 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).



5 Consejos para ayudarte a dejar de vapear

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

- Escribe tus razones principales
- Recuerda con frecuencia por qué quieres dejarlo

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

- Escribe las ocasiones en las que te apetece vapear
- Algunos detonantes incluyen el alcohol, el estrés, rodearse de personas que vapean y el aburrimiento

3. Haz un plan para enfrentar los antojos: ¿Qué puedes hacer en vez de vapear?

- Cambia tus hábitos: haz algo diferente como respirar profundo, morder un popote, beber agua y evita los lugares donde la gente suele vapear
- Cambia tu manera de pensar: reflexiona sobre la razón por la que quieres dejar de vapear, recuerda que vapear no es una opción y siéntete orgulloso/a del esfuerzo que estás haciendo por dejarlo.

4. Marca una fecha para dejar de vapear: ¿Qué día te gustaría intentarlo?

- Escribe el día elegido en tu agenda y comprométete a dejar de vapear
- Inténtalo

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

- Dejar de vapear con éxito puede tomar muchos intentos
- Nunca se sabe qué intento será el definitivo. ¡Sigue intentándolo y lo lograrás!

Ayuda gratuita

¡Recibe ayuda gratuita para dejar de vapear!
Llama al 1-800-600-8191