

¿DEBO HABLAR CON MIS HIJOS SOBRE EL

vapeo?

¿SUS HIJOS ESTÁN EN EDAD ESCOLAR?

si

Es probable que ya sepan más sobre vapeo que usted, por lo que es hora de ponerse al día.

LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS ACTUALMENTE SON EL PRODUCTO A BASE DE TABACO QUE SE UTILIZA CON MAYOR FRECUENCIA ENTRE LOS JÓVENES

no

Son más jóvenes.

Es posible que pueda esperar unos años, pero la industria tabacalera pronto los pondrá en su foco de atención mediante la publicidad y los cigarrillos electrónicos con sabor a caramelo.

Son adultos.

¿Están tratando de dejar de consumir tabaco por completo?

si

no

La investigación muestra que los cigarrillos electrónicos no deben recomendarse como una herramienta para dejar de fumar. Para obtener ayuda sobre cómo dejar de fumar, visite quitplan.com.

Algunos usuarios son adictos a los cigarrillos electrónicos al igual que cualquier otro producto a base de tabaco.

LA ADICCIÓN A LA NICOTINA ES DIFÍCIL DE SUPERAR Y PROBABLEMENTE REQUERIRÁ EL APOYO DE UN PROFESIONAL MÉDICO

¿YA HA FUMADO UNO O TIENE AMIGOS QUE LO HAGAN?

no

si

¡Bien! Se están alejando de la adicción a la nicotina, lo cual es excelente para su cerebro. El cerebro humano se desarrolla hasta los 25 años de edad, lo que significa que es más fácil volverse adicto. La exposición a la nicotina en esta edad puede causar problemas en el aprendizaje, la memoria y la atención.

Es más probable que los adolescentes se vuelvan adictos a otros productos a base de tabaco si lo fuman.

EL 60 % DE LOS CONSUMIDORES DE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS EN EDAD ESCOLAR TAMBIÉN UTILIZAN ALGÚN OTRO TIPO DE TABACO

¿SE DAN CUENTA DEL IMPACTO QUE CAUSA EL VAPEO A LA SALUD?

no

si

Esto no resulta sorprendente. Debido a que los cigarrillos electrónicos solo han estado en el mercado de los EE. UU. desde el 2007, no estamos seguros de cuáles serán los impactos a largo plazo en la salud por el calentamiento e inhalación de las sustancias químicas en los e-liquid.

En el corto plazo, el vapeo puede irritar la garganta y agravar las afecciones respiratorias, como el asma y la bronquitis. Las explosiones de baterías de litio también representan un riesgo y pueden causar quemaduras.

LOS E-LIQUID CONTIENEN NICOTINA Y OTROS PRODUCTOS QUÍMICOS CUYA INHALACIÓN NO HA DEMOSTRADO SER SEGURA. SE HA DEMOSTRADO QUE EL AEROSOL PRODUCIDO AL QUEMAR LOS E-LIQUID CONTIENE METALES PESADOS, PARTÍCULAS ULTRAFINAS Y QUÍMICOS QUE PRODUCEN CÁNCER

¡HABLE CON ELLOS!

Existe una gran cantidad de información errónea sobre el vapeo, y es importante que los jóvenes sepan que representa un grave riesgo para la salud y que los jóvenes son el público objetivo para obtener ganancias. Visite nuestro sitio web en www.panmn.org y sepa cómo hablar con sus hijos con los recursos gratuitos que se proporcionan en

e-cigarettes.surgeongeneral.gov/resources.html

Abordar conceptos erróneos sobre nuevos productos a base de tabaco

Conceptos erróneos	Hechos
Cigarrillos electrónicos	
«Los cigarrillos electrónicos pueden ayudarlo a dejar de fumar».	Los cigarrillos electrónicos no son un dispositivo de cesación aprobado por la FDA. ¹ No hay evidencia suficiente para respaldar su uso para cesación. ²
«Es solo vapor de agua».	El vapor del cigarrillo electrónico contiene nicotina, metales pesados, formaldehído y otros químicos que producen cáncer. Muchos ingredientes del e-liquid son peligrosos de inhalar. ³
«Los cigarrillos electrónicos no son tabaco».	La nicotina que se encuentra en el e-liquid se extrae de las plantas de tabaco. ⁴
«Mi e-liquid no contiene nicotina».	De acuerdo con la normativa actual, no hay forma de saber qué cantidad de nicotina contiene realmente su e-liquid. ⁵ A menudo, los niveles de nicotina en la etiqueta del e-liquid son erróneos y las pruebas han demostrado que algunos e-liquid contienen nicotina. ⁶
«Solo vapeo, nunca he fumado».	La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, que es una droga altamente adictiva a cual los adolescentes son especialmente vulnerables. ⁷ Es posible convertirse en adicto a la nicotina incluso después de consumir unas cuantas veces. Los estudios muestran que los jóvenes que fuman cigarrillos electrónicos también fuman cigarrillos convencionales y otros productos a base de tabaco. ⁸
Narguile	
«El agua en narguile filtra las toxinas».	El agua que se utiliza en el narguile no filtra ni elimina los ingredientes tóxicos del humo. El humo del narguile contiene grandes cantidades de ingredientes tóxicos, como alquitrán, monóxido de carbono y productos químicos que producen cáncer. ⁹
«El narguile es más seguro que los cigarrillos».	Fumar narguile tiene muchos de los mismos riesgos para la salud que fumar cigarrillos. Una sesión de narguile de una hora expone a los usuarios a fumar entre 100 y 200 cigarrillos. ¹⁰ El uso de carbón con el narguile también aumenta los riesgos para la salud. ⁹
Cigarrillos mentolados	
«Los mentoles no son tan malos para usted como los cigarrillos comunes».	Los cigarrillos mentolados presentan los mismos riesgos para la salud que los cigarrillos sin mentol. Además, aumentan la adicción y dificultan el dejar de fumar. ¹¹
Cigarros	
«Los cigarros no son tan adictivos como los cigarrillos».	El tabaco en cigarros contiene nicotina al igual que el tabaco en los cigarrillos. La nicotina es una droga altamente adictiva, y los adolescentes pueden volverse adictos después de fumar unas cuantas veces. ⁸

«Los cigarros son más seguros que los cigarrillos».	Los cigarros no son más seguros que los cigarrillos. Los cigarros contienen los mismos ingredientes adictivos, tóxicos y cancerígenos que se encuentran en los cigarrillos. ¹²
Productos a base de tabaco saborizados	
«Los productos a base de tabaco saborizados son más seguros que los productos a base de tabaco sin sabor».	Los productos a base de tabaco saborizados presentan todos los mismos riesgos para la salud que los productos sin sabor. También hacen que sea más fácil comenzar a fumar. ¹³

- ¹ US Department of Health & Human Services (n.d.). Electronic Cigarettes. Retrieved from <https://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/Electronic-Cigarettes/>
- ² Hartmann-Boyce J, McRobbie H, Bullen C, Begh R, Stead LF, Hajek P. Electronic cigarettes for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2016, Issue 9. Art. No.: CD010216.
- ³ Smith, L., Brar, K., Srinivasan, K., Enja, M. & Lippmann, S. (2016). E-cigarettes: How “safe” are they?. *Journal of Family Practice*, 65(6), 380-385.
- ⁴ American Lung Association. (2016). E-cigarettes and Lung Health. Retrieved from <http://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/e-cigarettes-and-lung-health.html>
- ⁵ U.S. Food & Drug Administration. (2016). The Facts on the FDA’s New Tobacco Rule. Retrieved from <http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm506676.htm>
- ⁶ Buettner-Schmidt, K., Miller, D. R., & Balasubramanian, N. (2016). Electronic Cigarette Refill Liquids: Child-Resistant Packaging, Nicotine Content, and Sales to Minors. *Journal of Pediatric Nursing*, 31(4), 373-379.
- ⁷ Minnesota Department of Health. (2015). Health Advisory: Nicotine Risks for Children and Adolescents. Retrieved from: http://www.health.state.mn.us/divs/hpcd/tpc/topics/nicotine_docs/2015nic_advisory.pdf
- ⁸ U.S. Department of Health and Human Services. E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2016.
- ⁹ Aljarrah, K., Ababneh, Z. Q., & Al-Delaimy, W. K. (2009). Perceptions of hookah smoking harmfulness: predictors and characteristics among current hookah users. *Tobacco Induced Diseases*, 5(1), 16.
- ¹⁰ World Health Organization Study Group on Tobacco Product Regulation. (n.d.). Waterpipe Tobacco Smoking: Health Effects, Research Needs and Recommended Actions by Regulators. Retrieved from http://www.who.int/tobacco/global_interaction/tobreg/Waterpipe%20recommendation_Final.pdf?ua=1
- ¹¹ Tobacco Products Scientific Advisory Committee. (2011). Menthol cigarettes and public health: Review of the scientific evidence and recommendations. Retrieved from <http://www.fda.gov/downloads/AdvisoryCommittees/Committees-MeetingMaterials/TobaccoProductsScientificAdvisoryCommittee/UCM269697.pdf>
- ¹² J. Taylor Hays, M.D. (n.d.). Is cigar smoking safer than cigarette smoking?. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/quit-smoking/expert-answers/cigar-smoking/faq-20057787>
- ¹³ King, B. A., Tynan, M. A., Dube, S. R., & Arrazola, R. (2014). Flavored-Little-Cigar and Flavored-Cigarette Use Among U.S. Middle and High School Students. *Journal of Adolescent Health*, 54(1), 40-46.

¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Para padres y proveedores de cuidados

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos, que funcionan a baterías, diseñados para administrar nicotina, saborizantes y otros productos químicos a los usuarios. Estos funcionan calentando líquidos, crean de un vapor que los usuarios de cigarrillos electrónicos inhalan. El vapor contiene nicotina y saborizantes.

Los cigarrillos electrónicos también pueden llamarse e-cigs, vaporizadores, vapeadores o narguiles electrónicos. Usar un cigarrillo electrónico se llama vapear. El líquido que los cigarrillos electrónicos calientan se llama líquido de vapeo (e-liquid) o e-juice. Los cigarrillos electrónicos están volviéndose cada vez más populares, especialmente, entre los jóvenes.

Debido a que estos cigarrillos se vendieron por primera vez en el 2007, los científicos aún no conocen los efectos que los cigarrillos electrónicos causan en la salud a largo plazo. Aunque los cigarrillos electrónicos pueden parecer menos peligrosos que los cigarrillos tradicionales, estos pueden ser adictivos y perjudiciales para la salud.

Los cigarrillos electrónicos vienen en muchas formas y tamaños

Los cigarrillos electrónicos pueden conseguirse en muchas formas, tamaños y colores. Estos producen menos olor que los cigarrillos tradicionales, lo que puede hacer que sea más difícil saber si alguien los está fumando.



Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos

El vapor del cigarrillo electrónico contiene sustancias químicas que causan cáncer

Muchas personas creen que el vapor del cigarrillo electrónico es «solo vapor de agua inofensivo». Sin embargo, esto no es verdad. El vapor del cigarrillo electrónico contiene

nicotina, metales pesados, formaldehído y otros químicos que producen cáncer. Muchos ingredientes del e-liquid son peligrosos para inhalar en los pulmones.

La nicotina es muy adictiva

La nicotina es una droga altamente adictiva. Cuando las personas fuman o vapean, esta ingresa al torrente sanguíneo y luego llega hasta el cerebro. Cuando las personas son adictas a la nicotina, sus cerebros tendrán ansias de consumir más nicotina, lo que aumentará su consumo.

La nicotina puede perjudicar el desarrollo cerebral en los jóvenes

Ninguna cantidad de nicotina es segura para los jóvenes. Los cerebros humanos atraviesan un período crítico de crecimiento y desarrollo durante la adolescencia. Durante este período, puede ser más fácil que los niños y adolescentes se conviertan en adictos a la nicotina. La exposición a la nicotina durante la adolescencia puede causar problemas en el aprendizaje, la memoria y la atención. Además, el uso de cigarrillos electrónicos podría hacer que los jóvenes consuman otros productos a base de tabaco, como cigarrillos que contengan nicotina.

Los cigarrillos electrónicos se dirigen a los jóvenes

El e-liquid viene en sabor a fruta y dulces, lo que hace que sea atractivo para los jóvenes. Los anuncios de los fabricantes de cigarrillos están dirigidos a los jóvenes. Por ejemplo, pueden colocar anuncios en revistas populares para adolescentes, contratar celebridades para sus publicidades, usar imágenes sexualizadas y patrocinar conciertos de músicos que son populares entre los jóvenes.

Converse con los jóvenes en su vida

Converse con los jóvenes en su vida sobre el uso de los cigarrillos electrónicos.

- Diga a los jóvenes, honesta y directamente, que no quiere que fumen cigarrillos electrónicos
- Explíqueles que los cigarrillos electrónicos son dañinos para su salud
- Explíqueles que la nicotina es una droga y es muy adictiva
- Discuta las formas de responder a la presión de grupo con respecto al uso de cigarrillos electrónicos
- Aliente a los jóvenes a alejarse de sus amigos que no respetan sus motivos para no usar cigarrillos electrónicos
- Si sabe de un joven que usa cigarrillos electrónicos, evite las amenazas; por el contrario, haga preguntas y descubra cuál es el motivo por el cual usa estos cigarrillos.

Embarazo y cigarrillos electrónicos

El uso de cigarrillos electrónicos durante el embarazo puede ser perjudicial para el feto en desarrollo.

Los cigarrillos electrónicos pueden ser perjudiciales para los niños no nacidos

Debido a que los cigarrillos electrónicos son muy recientes, los expertos no conocen todo el daño que los cigarrillos electrónicos pueden causar al desarrollo de los fetos. El uso de cigarrillos electrónicos con y sin nicotina puede dañar el sistema nervioso del feto en desarrollo, lo que puede ocasionar problemas con el aprendizaje y memoria. Los productos químicos, que son dañinos para las mujeres y sus fetos en desarrollo, se encuentran en el vapor del cigarrillo electrónico.

Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina

Actualmente, los ingredientes en los e-liquid no se encuentran regulados. No hay forma de saber la cantidad de productos químicos que contienen los e-liquid, incluida la nicotina. Además, se ha encontrado que los e-liquid comercializados sin nicotina contienen nicotina. Por lo tanto, las mujeres embarazadas no deben usar ninguna forma de nicotina.

La nicotina es dañina para los niños no nacidos

La nicotina es una droga altamente adictiva que es dañina para las mujeres embarazadas y sus fetos en desarrollo. Además, esta puede causar que un bebé nazca prematuro y muy pequeño. La exposición a la nicotina antes del nacimiento puede dañar el desarrollo cerebral y pulmonar de los niños. Asimismo, no existe un nivel seguro de nicotina para mujeres embarazadas, bebés o niños.

No se ha demostrado que los cigarrillos electrónicos ayuden a dejar de fumar

No se ha demostrado que los cigarrillos electrónicos ayuden a las personas a dejar de fumar y la Administración de Alimentos y Medicamentos no los aprueba como un medio para hacerlo. Si está tratando de dejar fumar o consumir cigarrillos electrónicos, comuníquese con su médico para elaborar un plan que sea seguro para usted y su feto en desarrollo.



Narguile

El narguile es una pipa de agua que se utiliza para fumar tabaco. El tabaco que se utiliza en el narguile se conoce como shisha. El shisha es una mezcla pegajosa de tabaco, melaza y otros sabores, como manzana, chocolate o menta. Además, el tabaco se calienta con carbón. El uso del narguile comenzó hace siglos en la antigua Persia e India. Ha habido un aumento en el uso del narguile en todo el mundo en los últimos años, especialmente, entre jóvenes y estudiantes universitarios.

El humo del narguile contiene nicotina

El humo del narguile contiene nicotina, que es una droga altamente adictiva. Fumar narguile ofrece aproximadamente la misma cantidad de nicotina que fumar cigarrillos. Los adolescentes y adultos jóvenes son muy vulnerables a la adicción a la nicotina, dado que sus cerebros aún están en desarrollo. El consumo de la nicotina en la adolescencia puede causar problemas en el aprendizaje, la memoria y la atención.

El humo del narguile es tóxico

El humo del narguile contiene grandes cantidades de ingredientes tóxicos, como alquitrán, monóxido de carbono y productos químicos que producen cáncer. El carbón que se utiliza para calentar el tabaco en la pipa de agua crea un humo que contiene altos niveles de monóxido de carbono. Los fumadores de narguile pueden estar en riesgo de contraer las mismas enfermedades que los fumadores de cigarrillos, entre las que se incluyen:

- Enfermedad cardiovascular
- Cáncer de boca
- Cáncer de pulmón
- Cáncer de estómago
- Cáncer de laringe
- Enfermedad pulmonar
- Reducción de función pulmonar



Shisha

Fumar narguile no es más seguro que fumar cigarrillos

Mucha gente piensa que fumar narguile es más seguro que fumar cigarrillos. Sin embargo, esto no es verdad. Fumar narguile tiene muchos de los mismos riesgos para la salud que fumar cigarrillos. El agua en el narguile no filtra ni elimina los ingredientes tóxicos del humo del tabaco.

Generalmente, las sesiones para fumar narguile son más largas que las sesiones para fumar cigarrillos y, con frecuencia, los fumadores de narguile pueden inhalar más y más profundo que los fumadores de cigarrillos. Debido a esto, los fumadores de narguile están expuestos a más monóxido de carbono y humo que los fumadores de cigarrillos. Además, estos pueden absorber más toxinas que los fumadores de cigarrillos. El narguile **no** es una alternativa segura.

Una sesión típica de narguile de 45 minutos equivale a fumar entre 100 y 200 cigarrillos.

La mejor forma de proteger su salud es dejar de usar el narguile. El fumador pasivo de narguile también puede resultar perjudicado, por lo que es mejor evitar las salas de narguile y otros lugares donde las personas lo utilicen. Nunca use narguile alrededor de niños.



El shisha se coloca en el tazón superior con carbones calentados en la parte superior

Los usuarios de narguile inhalan humo por medio de la manguera

El recipiente inferior está lleno de agua