



CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS: Lo que necesita saber

¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos (también conocidos como e-cigarettes o e-cigs) son aparatos que funcionan con baterías. Estos usan cartuchos llenos con un líquido que contiene nicotina, saborizante y otros químicos. El cigarrillo electrónico calienta este líquido. Este se convierte en un vapor que se puede inhalar.

Usar el cigarrillo electrónico se conoce como “vaporear”. Otros aparatos usados para vaporear incluyen las pipas de agua electrónicas, cigarros electrónicos, pipas electrónicas, shisha y plumas para vaporear.

¿Son seguros los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos no queman tabaco, así que el vapor que crean no contiene algunas de las sustancias dañinas que el humo de un cigarrillo regular sí tiene (por ejemplo, alquitrán y monóxido de carbono). Aunque no lo sabemos con certeza, los cigarrillos electrónicos podrían ser menos peligrosos que los cigarrillos regulares. Sin embargo, estos no deben considerarse seguros ni una alternativa a los cigarrillos regulares. La seguridad de los cigarrillos electrónicos no se ha estudiado plenamente, así que no sabemos qué riesgos pueda ocasionar para la salud a largo plazo el vaporear. No obstante, sí sabemos que la nicotina de los cigarrillos electrónicos es adictiva, así como lo es la de los cigarrillos regulares.

Los cigarrillos electrónicos no estuvieron regulados desde su introducción a los Estados Unidos hace casi 10 años. Sin embargo, a partir de agosto de 2016, los cigarrillos electrónicos se regulan por la Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA). Este cambio en la política permite que la FDA evalúe los ingredientes de estos productos y restrinja su venta a las personas menores de 18 años de edad.

Riesgos de los cigarrillos electrónicos para los niños y adolescentes

- Las compañías tienen autorización para hacer anuncios de cigarrillos electrónicos para que estos llamen la atención a las personas jóvenes.
- Los sabores de los cigarrillos electrónicos (por ejemplo, uva, goma de mascar, chocolate y menta) son atractivos para los niños y adolescentes.
- En los Estados Unidos, el uso de cigarrillos electrónicos por parte de los estudiantes de las escuelas secundarias y escuelas intermedias está aumentando rápidamente y aumentó tres veces más en 2014 comparado a 2013.
- Los casos de envenenamiento en los niños pequeños que han tragado el líquido de los cigarrillos electrónicos han aumentado dramáticamente en los Estados Unidos.

¿Usar cigarrillos electrónicos puede ayudarme a dejar de fumar?

Los estudios científicos no han demostrado que los cigarrillos electrónicos ayuden a las personas a dejar de fumar. Los investigadores tampoco saben cómo se comparan los cigarrillos electrónicos con los productos y medicamentos aprobados por la FDA (como los parches o goma de mascar de nicotina) que sabemos que son seguros y que pueden ayudar a las personas a dejar de fumar.

En muchos casos, las personas que intentan dejar de fumar usando cigarrillos electrónicos siguen fumando cigarrillos regulares también. Esta no es una manera eficaz de mejorar su salud.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Si usted está considerando usar los cigarrillos electrónicos para ayudarlo a dejar de fumar, hable primero con su médico de cabecera. Él o ella puede ayudarlo a hacer un plan para dejar de fumar y le dará información útil. Usted tendrá la mejor probabilidad de dejar de fumar si hace lo siguiente:

- Prepárese.
- Busque apoyo y motivación.
- Aprenda cómo manejar el estrés y la urgencia de fumar.
- Obtenga un medicamento y úselo correctamente.
- Prepárese para una recaída.
- Siga intentando.

Usted también puede obtener
información gratuita y apoyo llamando
al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.