

## "Un Llamado a la Salud: Día Mundial Sin Tabaco y la Prevención del Vapeo"

El **Día Mundial Sin Tabaco**, celebrado cada 31 de mayo, es una oportunidad para concienciar sobre los riesgos del consumo de tabaco y promover políticas de prevención.

Hay 1.300 millones de consumidores de tabaco en todo el mundo.

El tabaco mata a alrededor de 8 millones de personas cada año (más de 7 millones de fumadores activos y más de 1 millón de no fumadores expuestos al humo ajeno), incluido 1 millón en las Américas. *La esperanza de vida de los fumadores es al menos 10 años menor que la de los no fumadores.*

El tabaco es el único producto de consumo legal que mata hasta la mitad de sus consumidores cuando se utiliza exactamente de acuerdo a las indicaciones del fabricante. Las empresas tabacaleras gastan al año más de 8.000 millones de dólares en marketing y publicidad.

Actualmente se han observado nuevas formas de consumo de nicotina que se han popularizado principalmente entre los jóvenes, los comúnmente llamados 'vapes' o 'cigarrillos electrónicos'.

Los cigarrillos electrónicos son conocidos por muchos nombres diferentes, y a veces a la gente le resulta difícil entender lo que realmente se sabe sobre estos dispositivos.

### ¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Los **cigarrillos electrónicos**, también conocidos por varios nombres como e-cigs, sistemas electrónicos diseñados para suministrar nicotina (ENDS), sistemas alternativos para suministrar nicotina (ANDS), e-hookahs, mods, cigarrillos electrónicos tipo bolígrafo, vaporizadores, dispositivos de vapeo y sistemas de tanques, han ganado popularidad en todo el mundo. Aquí están los puntos clave:

#### 1. Composición y Formas:

- Los cigarrillos electrónicos vienen en diversas formas y tamaños, como cigarrillos, cigarros (puros), pipas, bolígrafos y dispositivos de memoria USB.
- Estos dispositivos incluyen una batería para la activación, una fuente de calor que calienta un líquido para convertirlo en un aerosol (a veces llamado "vapor"), un cartucho o depósito que contiene el líquido y una boquilla para inhalar el aerosol.

#### 2. Nicotina y Tabaco:

- Aunque no contienen tabaco, muchos cigarrillos electrónicos sí contienen **nicotina**, que se origina en el tabaco.
- La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE. UU. los clasifica como "productos de tabaco".

#### 3. Riesgos y Juventud:

- Los vapeadores a menudo atraen a los jóvenes debido a su variedad de sabores y la percepción errónea de que son menos dañinos.
- El uso de cigarrillos electrónicos aumenta las posibilidades de que los jóvenes se conviertan en fumadores de tabaco tradicional en el futuro.



## ¿Qué es vapear o vaping?

El uso de cigarrillos electrónicos a menudo es referido como vapear (*vaping*, vaporear, vapeo) dado a que muchas personas consideran que éstos producen un vapor el cual es luego inhalado. Pero la realidad es que, lo que producen los cigarrillos electrónicos es un aerosol de diminutas partículas, lo cual es distinto a lo que se entiende por vapor.

## ¿Cómo funcionan los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos calientan un líquido (referido como *e-liquid* o *e-juice*), para convertirlo en aerosol (lo cual es referido como el “vapor”). Los usuarios de cigarrillos electrónicos inhalan esta sustancia llegando a sus pulmones.

## ¿Contienen nicotina los cigarrillos electrónicos?

El líquido presente en la mayoría de los **cigarrillos electrónicos** contiene **nicotina**, la misma sustancia adictiva que se encuentra en los cigarrillos convencionales, cigarros, hookahs y otros productos de tabaco. Sin embargo, los niveles de nicotina no son uniformes en todos los tipos de cigarrillos electrónicos, y a veces las etiquetas de los productos no reflejan con precisión el contenido real de nicotina.

Es importante destacar que algunas marcas de cigarrillos electrónicos afirman no contener nicotina, pero se ha descubierto que, en realidad, sí la contienen.

## ¿Qué hay en el “vapor” de un cigarrillo electrónico?

El término “vapor” puede sonar inofensivo, pero el aerosol que sale de un cigarrillo electrónico no es vapor de agua y puede ser perjudicial. El aerosol del cigarrillo electrónico puede contener nicotina y otras sustancias adictivas que pueden causar enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas y cáncer.

Además de la nicotina, los cigarrillos electrónicos y el “vapor” (aerosol) de los cigarrillos electrónicos contienen propilenglicol y/o glicerina vegetal. Se trata de sustancias utilizadas para producir niebla escénica o teatral, la cual se ha descubierto que aumenta la irritación pulmonar y de las vías respiratorias después de la exposición concentrada.

## ¿Cuáles son los efectos a la salud de los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos siguen siendo relativamente nuevos, y se necesita más investigación durante un período de tiempo más prolongado para saber cuáles pueden ser los efectos a largo plazo. Los puntos más importantes que hay que saber es que aún se desconoce a largo plazo los efectos que el uso de cigarrillos electrónicos tiene sobre la salud, y que todos los productos del tabaco, incluyendo los cigarrillos electrónicos, pueden poner en riesgo la salud de las personas.

## ¿Qué se sabe sobre el uso de cigarrillos electrónicos por parte de los jóvenes?

**Ningún joven, incluidos los estudiantes de escuela secundaria o preparatoria, debería usar cigarrillos electrónicos ni cualquiera de los otros productos del tabaco.**

Algunos estudios han indicado que el vapeo entre los jóvenes está fuertemente ligado al uso posterior de los cigarrillos convencionales y otros productos de tabaco. El uso de cigarrillos electrónicos puede que en parte influya en un niño o adolescente a que desee experimentar con otros productos de tabaco más dañinos.

Hay evidencia que indica que la nicotina causa daño al desarrollo cerebral de los adolescentes. Si se usa durante el embarazo, la nicotina también puede causar nacimientos prematuros y bebés con bajo peso al nacer.

### **¿Causa cáncer el uso de los cigarrillos electrónicos?**

Los científicos todavía están aprendiendo acerca de cómo los cigarrillos electrónicos afectan la salud cuando son usados por un largo plazo. Es importante saber que el aerosol (“vapor”) del cigarrillo electrónico contiene algunos químicos causantes de cáncer, aunque en cantidades significativamente más bajas que en el humo del cigarrillo.

### **¿Es perjudicial la exposición al aerosol del cigarrillo electrónico de segunda mano?**

Aunque los cigarrillos electrónicos no emiten humo como los cigarrillos de tabaco, estos exponen a la gente a las emisiones del aerosol (exposición de segunda mano) que puede contener sustancias nocivas. Los científicos todavía están aprendiendo acerca de los efectos a la salud de la exposición de segunda mano al vapor de cigarrillo electrónico.

Las regulaciones que prohíben fumar en las escuelas, las empresas, las instituciones sanitarias y otras organizaciones también deben incluir a los cigarrillos electrónicos. Esto ayudará a los usuarios a evitar la exposición al aerosol del cigarrillo electrónico potencialmente dañino.

### **¿Pueden los cigarrillos electrónicos ayudar a las personas a dejar de fumar?**

Actualmente, los cigarrillos electrónicos no están aprobados por la FDA para ayudar a dejar de fumar. Esto es porque aún no hay suficiente investigación o evidencia al respecto. Por otro lado, hay una gran cantidad de evidencia contundente que indica que el uso de medicación aprobada por la FDA contra el tabaquismo puede ser eficaces en ayudar a la gente a dejar de fumar, especialmente cuando son acompañadas de asesoría y apoyo emocional.

Algunas personas que fuman han escogido probar con los cigarrillos electrónicos como un método para abandonar el hábito de los cigarrillos convencionales. Dejar de fumar claramente tiene beneficios para la salud que están bien documentados. Pero los fumadores que cambian a los cigarrillos electrónicos todavía están incurriendo en graves riesgos para la salud.

Los niños y adolescentes que usan cigarrillos electrónicos tienen al menos el doble de posibilidades de fumar cigarrillos más tarde en su vida.

Para obtener información de interés sobre prevención y tratamiento de enfermedades oncológicas se puede visitar las cuentas de Instagram como [@sociedadanticancerosavzla](#), y X (antes Twitter) como [@Santicancerosa](#).

**FUENTE:** Sociedad de Cáncer Americana Y Organización Panamericana de la Salud (OPS).