



American
Heart
Association.

Aspectos básicos de los cigarrillos electrónicos

El vapeo entre los adolescentes sigue siendo un motivo de preocupación. En 2024, más de 1.6 millones de estudiantes estadounidenses de secundaria y bachillerato usaron cigarrillos electrónicos; un descenso significativo respecto a los más de 2 millones que lo hicieron en 2023.



¿Qué es un cigarrillo electrónico?

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que funcionan con baterías y su función es suministrar nicotina y aromatizantes al usuario en forma de aerosol. La mayoría tiene una batería, un elemento calefactor y un compartimento para contener el líquido.

Los sabores que hacen tan atractivos a los cigarrillos electrónicos, como la cereza o la vainilla, pueden tener efectos tóxicos por sí mismos al inhalarse, aunque en general se reconoce que son seguros cuando se ingieren en alimentos o bebidas.

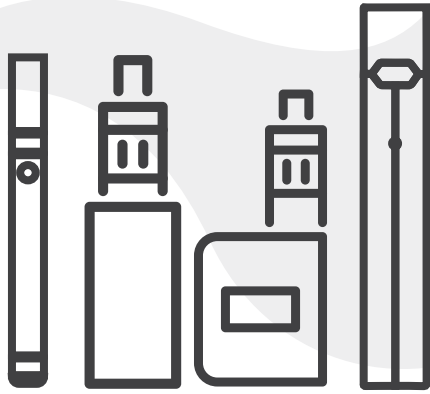
¿Qué es el vapeo?

Vapear es el acto de inhalar y exhalar el aerosol, a menudo denominado vapor, producido por un cigarrillo electrónico o un dispositivo similar. El término se utiliza porque los cigarrillos electrónicos no producen humo de tabaco, sino un aerosol, a menudo confundido con vapor de agua, que en realidad consiste en partículas finas. Muchas de estas partículas contienen cantidades variables de sustancias químicas tóxicas, que se han relacionado tanto con enfermedades cardíacas y respiratorias como con el cáncer.

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

- La nicotina puede dañar el cerebro de los adolescentes.
- Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina.
- La adicción a la nicotina producida con el uso de cigarrillos electrónicos puede conducir al uso de productos de tabaco combustible.
- La propia adicción, ya sea a la nicotina o a otras drogas, puede llevar a comportamientos indeseables.





¿Qué aspecto tienen los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos tienen una gran variedad de formas y tamaños: **tamaño mini** (a menudo llamados *cigalike*), **tamaño medio**, **bolígrafos vapeadores**, **sistemas de vapeo**, **narguiles electrónicos**, **cigarros electrónicos**, **dispositivos de vapeo personales o mods**, e incluso algunos tienen forma de bolígrafo o de unidad USB.

Las tabacaleras vuelven adictos a nuestros hijos, pero los niños son los castigados.

Las tácticas hábiles de marketing y los productos de tabaco con sabores han contribuido a que nuestros hijos vuelvan a ser adictos a la nicotina.



Esta adicción está provocando que nuestros hijos lleven sus cigarrillos electrónicos al colegio, donde los consumen e influyen a otros alumnos para que los prueben.



Las escuelas suelen castigar a los alumnos con suspensiones. Los estudios demuestran que la suspensión aumenta la probabilidad de resultados educativos negativos.

La American Heart Association colabora con los centros escolares para tratar la adicción a la nicotina y mantener a los niños en las escuelas.

¿Qué pueden hacer los padres?

- No consuma ningún producto con tabaco.
- **Hable con sus hijos sobre los riesgos de fumar y de la importancia de evitar cualquier consumo de tabaco** (cigarrillos convencionales o cigarrillos electrónicos).
- Informe a sus hijos sobre la **nicotina contenida en los cigarrillos electrónicos, la cual es una sustancia ALTAMENTE adictiva**.
- **Abogue por políticas integrales de prevención del tabaquismo** (que incluyan a los cigarrillos electrónicos).

[HEART.ORG/ANTIVAPING](https://www.heart.org/antivaping)