Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Preguntas comunes sobre los cigarrillos electrónicos y las bolsitas de nicotina

En este recurso, se responden preguntas comunes sobre los cigarrillos electrónicos y las bolsitas de nicotina. Los cigarrillos electrónicos también se conocen como e-cigs. También se comparten recursos para ayudar a las personas a dejar de fumar.

Preguntas comunes sobre los cigarrillos electrónicos

¿Cuáles son algunos tipos de cigarrillos electrónicos?

- Los **cigalikes** se ven y se sienten como los cigarrillos de tabaco comunes. A menudo tienen una punta que se ilumina. Utilizan cartuchos pequeños precargados con un líquido que contiene nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas. La batería calienta el líquido y lo convierte en un aerosol (vapor) o rocío que usted inhala.
- Los **dispositivos tipo pod (o vaper de cápsula)** son dispositivos compactos que a menudo tienen la

apariencia de dispositivos USB. Utilizan cápsulas, o pods, precargadas o que se pueden volver a llenar. Un tipo común de dispositivo tipo pod es el JUUL.

- Los **vapeadores tipo bolígrafo** son dispositivos un poco más grandes, con forma de cilindro. Tienen un tanque que se puede volver a llenar. Vienen en muchos sabores. Algunos tienen configuraciones que se pueden ajustar.
- Los **box mods** son dispositivos personalizados con forma de caja. Tienen baterías y tanques más grandes. Los box mods producen nubes de vapor más grandes.
- Los **dispositivos desechables** vienen precargados y son de un solo uso. Se desechan cuando se acaba el líquido o se agota la batería.

¿Es seguro usar cigarrillos electrónicos?

Usar cigarrillos electrónicos (también llamado vaping) no hace que los pulmones se llenen con las cantidades de humo dañino que producen los cigarrillos tradicionales. Pero los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas. El vapor de los cigarrillos electrónicos está compuesto por agua y sustancias químicas. Estas sustancias pueden causar problemas respiratorios en algunas personas.

Todavía no sabemos cuáles son los riesgos para la salud a largo plazo de usar cigarrillos electrónicos. Se necesita más

investigación sobre la seguridad de los cigarrillos electrónicos.

¿Es seguro usar los saborizantes de los cigarrillos electrónicos?

No. Muchos saborizantes de los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas que pueden ser peligrosas al inhalarlas. Calentar estos saborizantes produce sustancias químicas tóxicas. Inhalarlas puede causar inflamación y daño a las células.

Algunos saborizantes pueden irritar o dañar los pulmones. Algunos ejemplos son la canela y la vainilla, entre otros. Algunos líquidos para cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas relacionadas con enfermedades pulmonares graves y permanentes.

¿Es seguro utilizar un cigarrillo electrónico con acetato de vitamina E?

No, usar un cigarrillo electrónico con acetato de vitamina E **no es seguro**. Inhalar acetato de vitamina E puede provocar problemas respiratorios. Esta sustancia química puede causar una lesión pulmonar asociada al uso de cigarrillos electrónicos o productos de vapeo (EVALI).

No agregue acetato de vitamina E ni ninguna otra sustancia a los cigarrillos electrónicos.

¿Pueden los cigarrillos electrónicos ayudar a las personas a

dejar de fumar?

Algunos estudios muestran que los cigarrillos electrónicos pueden ayudar a algunas personas a dejar de fumar cigarrillos tradicionales. Algunos estudios muestran que las personas usan cigarrillos tradicionales y cigarrillos electrónicos al mismo tiempo durante mucho tiempo. Otros estudios muestran que cambiar a los cigarrillos electrónicos puede llevar a usarlos durante mucho tiempo. Esto ocurre especialmente con las marcas que contienen altas cantidades de nicotina o que agregan sales de nicotina.

No sabemos si el uso de estos dispositivos a largo plazo es seguro para la salud, especialmente en las personas con cáncer. Es necesario contar con más investigación. Estos dispositivos no están aprobados por la FDA como medicinas para dejar de fumar. Recomendamos usar métodos seguros y comprobados, como parches, chicles o pastillas de nicotina, u otras medicinas para dejar de fumar. Las medicinas para dejar de fumar son medicinas que ayudan a dejar de fumar.

Algunas personas utilizan los cigarrillos electrónicos para:

- Reducir la cantidad de sustancias químicas nocivas presentes en el humo de los cigarrillos comunes.
- Ayudar a controlar el deseo causado por la abstinencia

de la nicotina.

- Fumar menos o dejar de fumar.
- Prevenir una recaída en el consumo de tabaco (evitar volver a fumar).

Es posible que algunas personas fumen menos cigarrillos comunes si usan cigarrillos electrónicos. Pero también es posible que tengan menos probabilidades de dejar de fumar por completo. Muchas personas terminan consumiendo cigarrillos tradicionales y cigarrillos electrónicos al mismo tiempo.

¿Cómo puedo dejar de usar los cigarrillos electrónicos?

Hay muchos recursos para ayudarle a dejar de fumar. Estos recursos incluyen asesoramiento y ciertas medicinas. MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle a dejar de fumar. El programa está disponible para pacientes de MSK, sus familiares y las personas con las que viven.

En el Programa de Tratamiento del Tabaquismo, se utilizan diferentes métodos para ayudarle a dejar de fumar, e, incluso, se ofrece orientación individual y grupal. Los expertos en el tratamiento del tabaquismo también pueden darle medicamentos seguros y eficaces que le ayuden a resistir los deseos de fumar.

¿Puedo usar cigarrillos electrónicos en el hospital?

No, no está permitido usar cigarrillos electrónicos en ninguna de las instalaciones de MSK.

Preguntas comunes sobre las bolsitas de nicotina

¿Qué son las bolsitas de nicotina?

Las bolsitas de nicotina son pequeñas bolsitas que no contienen tabaco y que se colocan entre la encía y el labio. Liberan nicotina sin humo ni aerosol. El cuerpo absorbe la nicotina a través del revestimiento de la boca.

Las bolsitas de nicotina no contienen hojas de tabaco, a diferencia de otros productos de tabaco sin humo. Solo contienen nicotina, saborizantes y fibras de origen vegetal.

¿Es seguro usar bolsitas de nicotina en lugar de fumar?

No, las bolsitas de nicotina no son seguras, aunque no contengan el alquitrán ni causen el daño pulmonar que provocan los cigarrillos. Se considera que son menos dañinos que fumar cigarrillos porque no se quema tabaco ni se inhala humo tóxico. Aun así, las bolsitas de nicotina son muy adictivas porque liberan dosis altas de nicotina.

¿Pueden las bolsitas de nicotina ayudarme a dejar de fumar?

Algunos adultos usan bolsitas de nicotina para dejar de fumar. Sin embargo, las bolsitas de nicotina no son medicinas comprobadas ni aprobadas por la FDA para

ayudarle a dejar de fumar. Todavía no hay suficientes datos para recomendarlas como una forma segura y eficaz de dejar de fumar. No conocemos los riesgos para la salud a largo plazo del uso de bolsitas de nicotina.

Las bolsitas de nicotina están clasificadas como productos de tabaco porque contienen nicotina. Al usarlas, corre el riesgo de seguir teniendo la adicción. Esto se debe a que las bolsitas liberan grandes cantidades de nicotina.

Recomendamos la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) aprobada por la FDA para controlar las ganas de fumar. Algunos ejemplos son los parches, la goma de mascar y las pastillas. Hable con su especialista en tratamiento del tabaquismo si tiene preguntas sobre el uso de las bolsitas de nicotina.

¿Cómo puedo dejar de usar las bolsitas de nicotina?

Para dejar las bolsitas de nicotina, debe combinar un plan estructurado para reducir su uso con estrategias para controlar la fijación oral. La fijación oral es la sensación de necesitar tener objetos en la boca.

Hay muchos recursos que pueden ayudarle a dejar las bolsitas de nicotina, como medicinas y asesoramiento. MSK cuenta con especialistas que le pueden ayudar. En el Programa de Tratamiento del Tabaquismo (TTP), se utilizan diferentes métodos para ayudarle a dejar de

fumar. Incluso, se ofrece orientación individual y grupal.

Los especialistas en tratamiento del tabaquismo pueden ayudarle a elegir una medicina segura y eficaz para:

- Ayudarle a controlar las ganas de usar bolsitas de nicotina.
- Prevenir una recaída y evitar que vuelva a fumar.

¿Puedo usar bolsitas de nicotina en el hospital?
No. No está permitido usar bolsitas de nicotina en los hospitales debido a las políticas que prohíben el consumo de tabaco. Esto se debe a que la Ley de Prevención del Tabaquismo Familiar y Control del Tabaco (Family Smoking Prevention and Tobacco Control Act) las considera un "producto de tabaco".

Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK

Para obtener más información sobre el Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK, llame al 212-610-0507 o visite *Programa de Tratamiento del Tabaquismo* (www.mskcc.org/es/experience/patient-support/tobacco-treatment)

También puede mirar este video:

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/quitting-smoking-msk-tobacco-treatment para ver este video.

Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar, lea *Guía para el tratamiento del tabaquismo: para pacientes y sus familias* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/tobacco-treatment-guide).

Más recursos

Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)
800-227-2345
www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Cigarillos electrónicos (vapeadores):
https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/index.html
Bolsitas de nicotina:https://www.cdc.gov/
https://www.cdc.gov/tobacco/nicotine-pouches/index.html

EX Program by Truth Initiative
https://www.exprogram.com/

Línea gratuita para dejar de fumar del Instituto Nacional del Cáncer (NCI)

877-448-7848
www.smokefree.gov

OnCancer: noticias e información de Memorial Sloan Kettering
www.msk.org/blog/are-electronic-cigarettes-safer-use-conventional-cigarettes

Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos
www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/e-cigarettes-vapes-and-other-electronic-nicotine-delivery-systems-ends

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center