EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

La verdad sobre el vapeo y los cigarrillos electrónicos

Puede que haya escuchado que los cigarrillos electrónicos, a veces llamados JUULS, vapeadores y vapeadores tipo bolígrafo, son más seguros que usar tabaco. A veces también se promueve el uso de los cigarrillos electrónicos para ayudar a dejar otros productos del tabaco. La verdad es que hay muchas cosas que no sabemos sobre la seguridad de los cigarrillos electrónicos.

Utilizarlos es arriesgado para su salud ahora, y probablemente también más adelante, cuando sea mayor. Los investigadores tardarán décadas en conocer las repercusiones a largo plazo del consumo de cigarrillos electrónicos. Esto se debe a que son un producto más reciente, por lo que no ha habido mucho tiempo para estudiar los riesgos para la salud.

Pero los proveedores de cuidados de la salud han observado un aumento alarmante de personas que utilizan cigarrillos electrónicos y presentan problemas pulmonares poco frecuentes. Los resultados de las investigaciones

disponibles muestran que el uso de cigarrillos electrónicos introduce algunas sustancias químicas dañinas en el cuerpo. Los proveedores de cuidados de la salud y los investigadores también ven signos de que estos productos pueden ser adictivos.

En Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSK), contamos con un equipo especializado en el tratamiento del tabaquismo. Son expertos que ayudan a las personas a dejar de consumir diferentes productos del tabaco, entre ellos:

- cigarrillos
- puros
- cigarettes
- pequeños cigarros
- tabaco de mascar, nicotina o bolsas de tabaco
- cigarrillos electrónicos
- otros productos del tabaco, como narguile, pipas, rapé y otros

Nuestro Programa de Tratamiento del Tabaquismo utiliza una amplia variedad de enfoques basados en la investigación para ayudarle a dejar de fumar. Trabajamos en colaboración con usted para elaborar un plan personalizado para dejar de fumar que aumentará sus

posibilidades de éxito.

¿Cómo afectan los cigarrillos electrónicos a mi salud?
Cuando se utiliza un cigarrillo electrónico, el dispositivo calienta un líquido que produce un aerosol (o “vapor”) que se inhala. Los pulmones no están diseñados para inhalar partículas de aerosol, sino para absorber oxígeno. El líquido del cigarrillo electrónico contiene grandes cantidades de nicotina, la misma droga adictiva que contienen los cigarrillos de tabaco.

El líquido del cigarrillo electrónico generalmente contiene otras sustancias químicas que pueden dañar los pulmones. Cuando usa cigarrillos electrónicos, puede notar algunos cambios dañinos para su salud, entre ellos:

- Sentir que le falta el aire.
- Toser o tener una respiración sibilante al respirar. Estos también pueden ser los primeros signos de una enfermedad llamada pulmón de palomitas de maíz, que está relacionada con el uso de cigarrillos electrónicos.
- En algunos casos, dolores de cabeza y náuseas (ganas de vomitar).

Las personas que utilizan cigarrillos electrónicos pueden correr el riesgo de sufrir lesiones pulmonares graves que pueden requerir atención médica urgente.

¿Qué contienen los líquidos de los cigarrillos electrónicos?

Los líquidos para cigarrillos electrónicos reciben varios nombres, como líquido electrónico, jugo electrónico o jugo para vapear. El líquido contiene sabores, nicotina y sustancias químicas para crear el vapor que se inhala.

Los cigarrillos electrónicos pueden liberar sustancias químicas, metales pesados y nicotina cuando se calienta el líquido electrónico.

Hay miles de tipos de cigarrillos electrónicos. La Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) aún no supervisa la fabricación de estos dispositivos ni el líquido que contienen. Debido a que la FDA no ha ofrecido pautas, no sabemos qué contiene cada tipo de cigarrillo electrónico.

¿Los cigarrillos electrónicos son una buena forma de dejar de fumar?

Los cigarrillos electrónicos no son un método aprobado por la FDA para dejar de fumar. Muchas personas que consumen cigarrillos electrónicos nunca dejan por completo otros productos del tabaco. En muchos casos, usan ambos productos del tabaco juntos. El Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK utiliza enfoques basados en pruebas que han demostrado altas tasas de éxito en dejar de fumar, para todos los productos del

tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos.

Medidas que puede tomar cuando esté preparado

- Conozca los beneficios para la salud de dejar de fumar.
- Encuentre sus razones para dejar de fumar o reducir su consumo de tabaco.
- Establezca un plan para usted.
- Hable con su proveedor de cuidados de la salud y encuentre un programa de tratamiento del tabaquismo.
- Averigüe si cumple con los requisitos para someterse a una prueba de detección de cáncer pulmonar mediante este cuestionario de 2 minutos.

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