

Dejar o reducir el vapeo

Quit or reduce vaping

¿Qué es el vapeo?

Vapear es el acto de inhalar y exhalar un aerosol producido por un producto de vapeo, como un cigarrillo electrónico. El dispositivo calienta un líquido (normalmente conocido como «e-líquido» o «líquido para vapear») y lo convierte en un aerosol.

El líquido para vapear normalmente contiene nicotina e ingredientes aromatizantes disueltos en una mezcla líquida. Está hecho de propilenglicol, glicerol (glicerina vegetal) y otras sustancias químicas. Los ingredientes aromatizantes incluyen sustancias químicas y mezclas de productos químicos que se utilizan para obtener diferentes sabores.

El término «vapear» también se usa para referirse a la inhalación de aerosoles de cannabis; sin embargo, esta página se refiere específicamente al uso de productos con nicotina.

¿Cuáles son los riesgos del vapeo?

El vapeo puede afectar la salud de varias maneras:

- **Exposición a sustancias químicas tóxicas y cancerígenas:** se ha descubierto que el aerosol producido por el vapeo contiene sustancias químicas y contaminantes (como metales pesados) que están relacionados con cánceres
- **Dependencia de la nicotina:** la nicotina es altamente adictiva y provoca síntomas de abstinencia y antojo cuando los usuarios no tienen acceso a la nicotina
- **Salud cardiovascular:** el vapeo puede afectar las arterias y los vasos sanguíneos, lo que puede aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- **Salud respiratoria:** el vapeo puede provocar irritación de la boca, la garganta y las vías

respiratorias, y empeorar los síntomas del asma o la EPOC existentes

- **Riesgos para los niños y los jóvenes:** el consumo de nicotina en la adolescencia puede afectar el desarrollo del cerebro, alterar la función cognitiva, así como alterar permanentemente las partes del cerebro que regulan la atención, el aprendizaje y la memoria

Es importante tener en cuenta que los vaporizadores son productos relativamente nuevos. Por ello, no se conocen plenamente las repercusiones que tienen a largo plazo sobre la salud. Puede haber riesgos que aún se desconocen. Es importante que las personas que actualmente no consumen tabaco comercial eviten el uso de vaporizadores.

¿Vapear es más seguro que fumar?

Según los datos actuales, el vapeo es menos nocivo que fumar productos del tabaco comercial. En comparación con los cigarrillos, se está expuesto a una menor cantidad de sustancias químicas tóxicas y cancerígenas al vapear. Esto no significa que vapear sea completamente seguro, ya que puede ser perjudicial para la salud. Las personas que no fuman deben evitar vapear. Sin embargo, para los fumadores actuales que no están listos para dejar de fumar, cambiarse al vapeo hasta que estén listos para dejar de fumar por completo es una opción menos nociva.

Si opta por vapear, asegúrese de hacerlo solo al aire libre y evite exponer a otras personas al aerosol de segunda mano.

¿El vapeo me puede ayudar a dejar de fumar?

Algunas de las mejores opciones para ayudarle a dejar de fumar incluyen:

- Terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus

siglas en inglés), como parches, goma de mascar, pastillas o sprays de nicotina

- Medicamentos para dejar de fumar, como el bupropión o la vareniclina
- Asesoramiento conductual (especialmente cuando se combina con la NRT o medicamentos para dejar de fumar)

Si ha probado los métodos anteriores y no ha tenido éxito, cambiar al vapeo puede reducir los daños para la salud. No se recomienda el uso prolongado de los vaporizadores, por lo que, una vez que haya hecho el cambio, debe planificar reducir gradualmente el vapeo o dejar de vapear.

Fumar y vapear (doble uso)

El uso de tabaco comercial y de vaporizadores se denomina «doble uso». Esto debería evitarse, ya que expone al usuario a sustancias químicas más tóxicas que causan daños a la salud. Si utiliza el vapeo como herramienta para reducir los daños o dejar gradualmente el consumo de nicotina, es importante que deje de consumir el tabaco comercial por completo.

Pasos para dejar de vapear

Comprenda sus hábitos de vapeo

Entender cuándo, dónde y por qué vapea le ayudará a prepararse para controlar los factores desencadenantes y los antojos.

- Haga un seguimiento de sus hábitos de vapeo durante una semana
- Registre la frecuencia con la que vapea cada día
- Anote la concentración de nicotina que utiliza. Reducir gradualmente la concentración de nicotina con el tiempo puede ayudar a reducir su nivel de dependencia

Encuentre el «por qué»

Piense en cómo puede mejorar su vida si deja de

vapear y qué le motiva a hacerlo. Esto podría ser la mejora de la salud física o mental, el ahorro de dinero o la reducción del estrés y la ansiedad.

Elabore un plan

Tanto si quiere dejar de vapear de forma inmediata como si quiere reducir su consumo con el tiempo, establezca un objetivo concreto.

- Fije una fecha para dejar de vapear o reducir su consumo
- Planifique maneras de distraerse de los antojos y la abstinencia, ya sea saliendo a caminar, jugando a un juego en el teléfono o hablando con un amigo
- Busque el apoyo de amigos, familiares, proveedores de atención médica y recursos de confianza como QuitNow o Talk Tobacco
- Si está intentando reducir su consumo, comience por eliminar las sesiones de vapeo que son más difíciles de eliminar (para muchas personas, esta es la primera sesión después de despertarse)
- Reduzca la concentración de su líquido de vapeo y aumente la cantidad de tiempo entre las sesiones de vapeo

Obtenga ayuda

- QuitNow: ayuda gratuita para dejar de fumar o vapear por teléfono o a través del sitio web. Visite <https://quitnow.ca> o llame al 1-877-455-2233. Hay servicios de traducción (interpretación) disponibles
- Talk Tobacco: un programa gratuito para las personas de las Primeras Naciones, inuit, métis y comunidades indígenas urbanas que quieren dejar de fumar, vapear o consumir tabaco comercial. Visite <https://smokershelpline.ca/talktobacco> o llame al 1-833-998-TALK (8255)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.