



Vape

Aliado o enemigo

Explorando los mitos y verdades del vapeo

Índice

Vape ¿aliado o enemigo?:
Explorando los mitos y verdades
del vapeo.

Pág. 03	Introducción
Pág. 04	¿Qué es el vapeo?
Pág. 05	¿Qué es un vape o vaporizador?
Pág. 07	¿Qué sustancias se inhalan en el vapeo?
Pág. 08	¿Qué es más dañino el vape o el cigarro?
Pág. 09	¿Efectos del vapeo en la salud?
Pág. 10	Conclusiones sobre el vapeo



INTRODUCCIÓN



En este boletín abordaremos los mitos y las verdades del vapeo a través de información detallada que te ayudará a comprender los riesgos asociados a esta actividad y la importancia de prevenir su uso nocivo.

En los últimos años, el vapeo se ha convertido en una tendencia muy extendida, en especial entre los jóvenes. Muchos lo ven como una alternativa aparentemente más segura al tabaco tradicional, pero ¿lo es realmente? La realidad es que el vapeo conlleva riesgos para la salud que no deben subestimarse, sobre todo cuando se trata de su impacto en las nuevas generaciones.



¡Empecemos juntos este viaje hacia una vida libre de humo!



¿QUÉ ES EL VAPEO?

El vapeo se refiere al acto de inhalar y exhalar el vapor producido por un dispositivo electrónico conocido como vape o vaporizador.

En la actualidad, esta actividad está ganando popularidad entre los fumadores que desean dejar los cigarrillos de tabaco o quienes lo ven como una alternativa más saludable al producir vapor en lugar de humo, pero... ¿Esto es verdad?

¿El vapeo ayuda a dejar de fumar?

Al vapear no se inhala vapor de agua, como piensan algunos, se está inhalando nicotina vaporizada. Es por eso que los vapes son tan adictivos como los cigarrillos de tabaco.

Lo que se está haciendo es reemplazar una adicción por otra.

¡Recuerda!



Si bien existen vapes que afirman no contener nicotina, la OMS detectó que algunos de estos dispositivos sí contenían dicha sustancia.

¿QUÉ ES UN VAPE O VAPORIZADOR?

Un vape o vaporizador es un dispositivo electrónico diseñado para inhalar vapor. Utiliza una solución líquida que al vaporizarse crea aerosoles que son inhalados por las personas hacia sus pulmones.

Cabe resaltar que aunque la solución líquida que utiliza (e-liquid) no tiene tabaco, generalmente contiene nicotina, esencias, saborizantes y otros aditivos químicos que pueden ser nocivos para la salud de las personas.



Tipos de vape

1



Vape pens:

Son pequeños y ligeros, con un diseño similar a un lapicero. Tienen un depósito integrado para el líquido de vapeo.

2



Vape mods o modificables:

Son más grandes y permiten ajustar la potencia, la temperatura de vaporización y otros aspectos.

3



Vape pods o cartuchos:

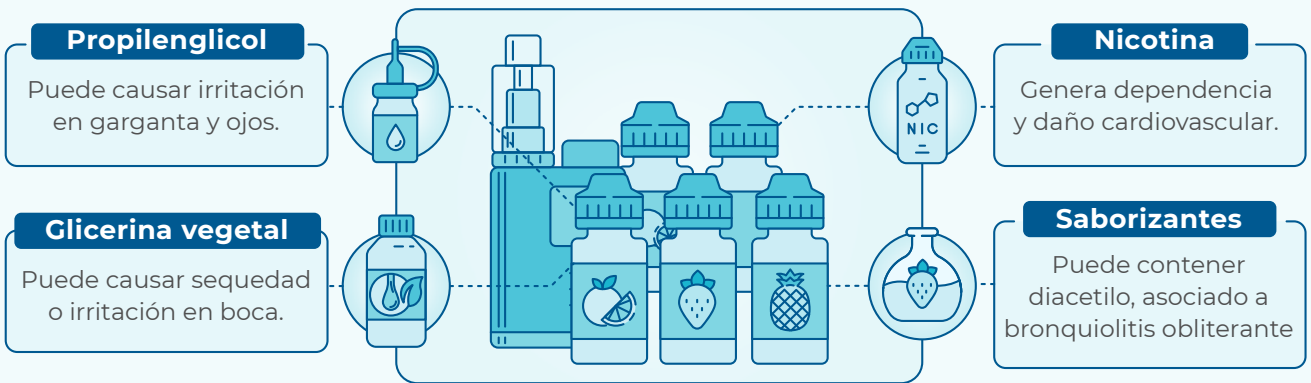
Son un punto medio entre los pens y mods. Pueden usar líquidos desechables o cartuchos recargables.



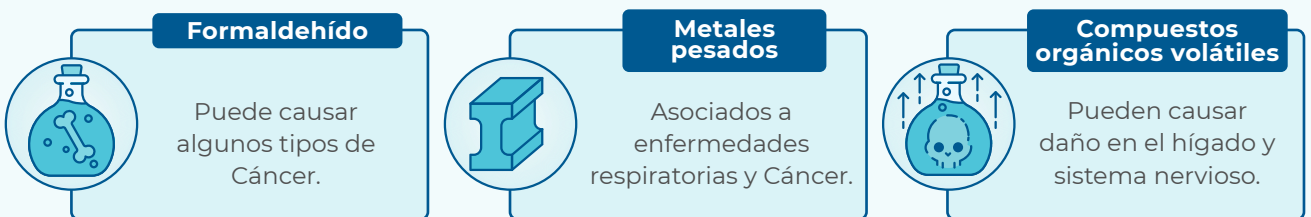
¿QUÉ SUSTANCIAS SE INHALAN EN EL VAPEO?

El líquido para vapear o e-liquid contiene principalmente 4 elementos, pero cuando se convierte en vapor se generan aerosoles con otras sustancias que pueden ser nocivas para la salud.

- ¿Qué contiene el e-liquid? -

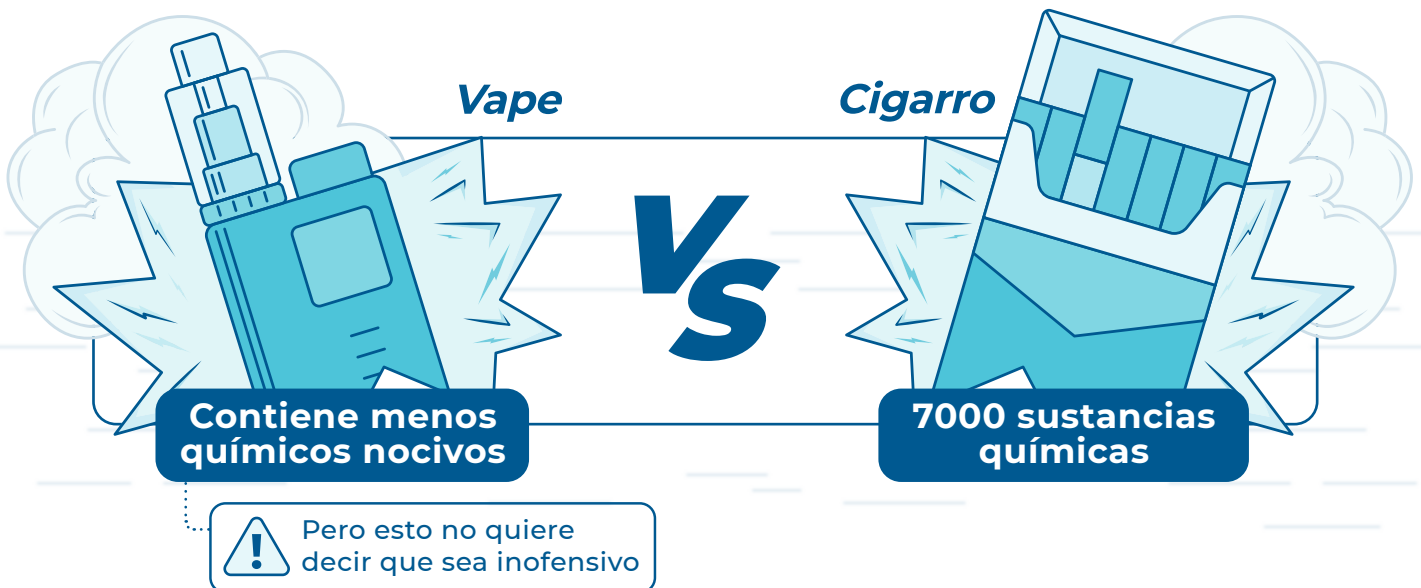


- Pero al evaporarse generan otras sustancias nocivas -





ENTONCES... ¿QUÉ ES MÁS DAÑINO EL VAPE O EL CIGARRO?



Si bien los aerosoles del vape contienen menos sustancias nocivas que las 7000 sustancias químicas que hay en el humo de los cigarrillos de tabaco, esto no quiere decir que el vapeo sea inofensivo.

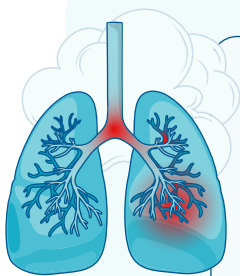
Durante el vapeo, una persona inhala sustancias tóxicas y potencialmente

dañinas como nicotina, compuestos orgánicos volátiles, formaldehído y otros agentes que pueden causar cáncer u otras enfermedades respiratorias o cardiovasculares.



EFFECTOS DEL VAPEO EN LA SALUD

A pesar de la percepción de que el vapeo es menos perjudicial que fumar tabaco, esta actividad genera una serie de riesgos para la salud. A continuación, te mencionamos algunas de las consecuencias del vapeo para la salud.



Daños respiratorios

Puede irritar pulmones y vías respiratorias, causando tos, falta de aliento y en algunos casos, inflamación pulmonar aguda.

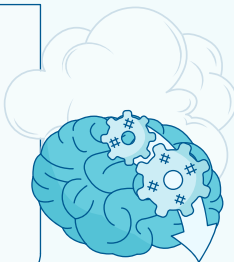


Adicción a la nicotina

La nicotina en los e-liquid puede llevar a la dependencia, especialmente en adolescentes, que son más susceptibles a la adicción.

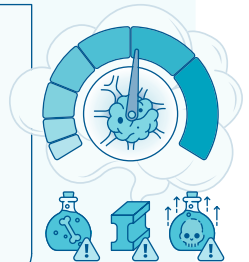
Impacto en el desarrollo del cerebro

La exposición a la nicotina en la adolescencia puede afectar el desarrollo del cerebro y aumentar el riesgo de problemas de atención y aprendizaje.



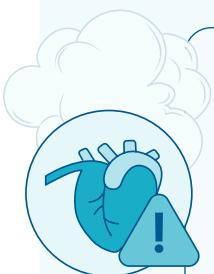
Riesgo a desarrollar Cáncer

Los e-liquid pueden contener sustancias dañinas, como formaldehído y metales pesados, que pueden tener efectos adversos en la salud a largo plazo como el cáncer.



Daños Cardiovasculares

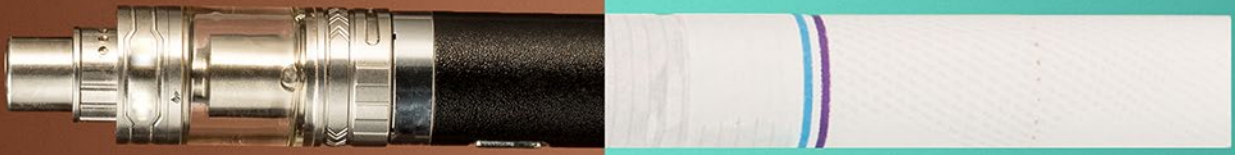
La nicotina aumenta la presión arterial y el ritmo cardíaco, incrementando el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Problemas durante el embarazo

La nicotina es un peligro para la salud de las mujeres embarazadas, además, puede afectar el desarrollo del feto en gestación.





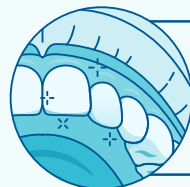
CONCLUSIONES SOBRE EL VAPEO

Si estás pensando en dejar de fumar, entonces los cigarrillos electrónicos no te ayudarán a conseguir tu objetivo.

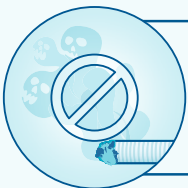
Únicas diferencias entre vapear y fumar tabaco



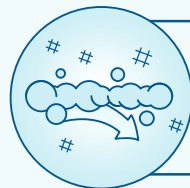
No contiene tabaco



No deja dientes amarillos



No causa mal olor



Contamina menos el ambiente

Si buscas alternativas para alejarte del tabaquismo, con los vapes solo terminarás reemplazando una adicción por otra e igual podrías generar complicaciones en tu salud.

¡Recuerda!



Es importante comprender las consecuencias del vapeo para tomar medidas preventivas que puedan ayudarnos a proteger nuestra salud y la de quienes nos rodean. Elige un estilo de vida libre de humo y más saludable para todos.



REFERENCIAS

1

Tabaco: cigarrillos electrónicos

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes>

2

Cigarrillos electrónicos ¿Cuál es la conclusión?

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/pdfs/electronic-cigarettes-infographic-spanish-508.pdf

3

¿Los vapes ayudan a dejar de fumar?

<https://blog.oncosalud.pe/los-cigarrillos-electronicos-ayudan-a-dejar-de-fumar>

Ahora que conoces más
sobre el Vape

**¡Protégete y lleva
una vida saludable!**

Infórmate más en:

oncosalud.pe

