

# Vapear: Lo que necesitas saber

Vapear es inhalar el aerosol (vapor) creado por un cigarrillo electrónico u otro dispositivo para vapear. Los cigarrillos electrónicos o vapeadores son dispositivos de vapeo a batería que calientan un líquido hasta transformarlo en un aerosol (vapor), que se inhala. El aerosol no es simplemente vapor de agua. Suele contener nicotina, otras sustancias químicas peligrosas y saborizantes. Se ha detectado que incluso los cigarrillos electrónicos que afirman no tener nicotina sí la contienen. Algunos pueden contener marihuana, hierbas o aceites.

Algunos cigarrillos electrónicos son desechables y están diseñados para ser usados una sola vez. Cuando el líquido se termina o la batería se descarga, el usuario desecha el dispositivo. Otros se pueden rellenar con líquido, se pueden recargar y usar una y otra vez. Algunas personas compran cartuchos precargados para cigarrillos electrónicos. Otras compran una botella de líquido y recargan los cigarrillos electrónicos cuando lo necesitan.

## ¿Cuáles son los efectos de vapear sobre la salud?

- **adicción:** los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, una droga que es altamente adictiva. No es necesario vapear todos los días para volverse adicto.
- **ansiedad y depresión:** la nicotina empeora la ansiedad y la depresión. También afecta la memoria, la concentración, el autocontrol y la atención, en especial en los cerebros que están en desarrollo
- **volverse fumador:** las personas que vapean tienen más probabilidades de comenzar a fumar cigarrillos comunes (con tabaco) y es más probable que desarrollen otras adicciones en el futuro.
- **impotencia:** existe evidencia de que el vapeo puede causar disfunción sexual en los hombres.
- **problemas para dormir**
- **exposición a sustancias químicas cancerígenas**
- **bronquitis crónica**
- **daño en los pulmones que puede poner en riesgo la vida**

## ¿Por qué debo abandonar el hábito?

Un motivo importante para dejar de vapear es el de querer ser la mejor versión y la más saludable de ti mismo. He aquí algunos motivos más:

**Adicción:** la adicción en un cerebro en proceso de crecimiento puede establecer vías neuronales para adicciones a otras sustancias en el futuro.

**Riesgos para el cerebro:** la nicotina afecta el desarrollo del cerebro. Esto puede hacer que te resulte más difícil aprender y concentrarte. Algunos de estos cambios cerebrales son

permanentes y pueden afectar al estado de ánimo y al control de los impulsos cuando seas adulto.

**Uso de otros productos de tabaco:** los estudios demuestran que vapear hace que sea más probable que una persona pruebe otros productos de tabaco, como los cigarrillos comunes, los cigarros, las hookahs y tabaco sin humo.

**Toxinas (venenos):** el aerosol de los cigarrillos electrónicos no está hecho de agua. Contiene sustancias químicas nocivas y partículas muy finas que se inhalan hacia el interior de los pulmones y luego se exhalan al medio ambiente.

**Deportes:** deseas dar lo mejor de ti en los deportes y el vapeo puede causar inflamación (irritación) en los pulmones, lo cual puede hacer que te resulte más difícil tener un buen rendimiento en los deportes.

**Dinero:** ¡vapear es caro! El precio de los cartuchos se acumula a lo largo del tiempo. En lugar de gastártelo vapeando, te puedes gastar todo ese dinero en otras cosas que necesitas o con las que disfrutas.

**¿Qué ocurre cuando dejas de vapear?**

Prepárate para hacer frente a los sentimientos, las personas y los lugares que te harán sentir ganas de vapear. De ser posible, evita los lugares y las personas que te desencadenen las ganas de vapear. Si tienes muchas ganas de vapear, prueba a hacer lo siguiente:

- Mascar chicle sin azúcar o beber agua.
- Enviar un mensaje de texto, llamar o salir con un amigo que te apoye.
- Escuchar tu música favorita.
- Salir a caminar o a correr.
- Probar el yoga o la meditación.
- Respirar hondo 10 veces.
- Mantener las manos ocupadas en una afición, como dibujar o fabricar joyas.
- Ir a un lugar donde esté prohibido fumar o vapear.