

EL VAPEO: MITOS VS. REALIDAD

Existen muchos mitos sobre el vapeo. Permítanos despejar el ambiente.

MITOS	REALIDADES
Vapear es una alternativa sana a fumar cigarrillos.	El jugo electrónico del vapeo podría contener nicotina y sustancias químicas cancerígenas. Se sabe que puede causar problemas de salud, como respirar con silbido, toser y tener sinusitis, sangrado en la nariz, falta de aliento y asma. ¹
Vapear no tiene nada que ver con fumar cigarrillos tradicionales.	Según un estudio, es cuatro veces más probable que la gente joven que empieza a vapear esté fumando cigarrillos tradicionales un año después. ²
Solo es vapor de agua inofensivo.	No es inofensivo. No es solamente vapor de agua. Contiene muchas toxinas, agentes potencialmente cancerígenos y sustancias químicas peligrosas, como diacetilo, que se sabe causa una enfermedad mortal en los pulmones: la enfermedad pulmonar de "palomitas de maíz". Con mayor frecuencia contiene una combinación de glicol de propileno, glicerina vegetal, saborizantes y nicotina. ^{3 4}
Los dispositivos para vapear no contienen nicotina.	<p>Un estudio publicado en 2015 encontró que el 99 por ciento de los cigarrillos electrónicos vendidos en almacenes, supermercados y tiendas similares en EE. UU. contenían nicotina, la misma sustancia altamente adictiva que contienen los cigarrillos tradicionales.⁵</p> <p>Vale la pena mencionar que el 100 por ciento de los productos JUUL, el dispositivo más popular para vapear entre los adolescentes, contienen nicotina. Y cada cartucho de un JUUL contiene la misma cantidad de nicotina que una cajetilla entera de cigarrillos.</p>



¹ Más evidencia de que los cigarrillos electrónicos causan asma además de los efectos de fumar cigarrillos. Universidad de California San Francisco, Centro para el Control del y la Educación sobre el Tabaco. Fuente: <https://tobacco.ucsf.edu/more-evidence-e-cigs-cause-asthma-top-effects-smoking-cigs>

² El uso de cigarrillos electrónicos como predictor de fumar cigarrillos: resultados de un estudio de seguimiento por 1 año de una muestra de estudiantes de 12º grado. Fuente: <http://tobaccocontrol.bmj.com/content/early/2017/01/04/tobaccocontrol-2016-053291?paperetoc>

³ Farsalinos KE, Kistler KA, Gillman G, Voudris V, Evaluación de líquidos y aerosol de cigarrillos electrónicos para [detectar] la presencia de toxinas de inhalación selectas. Investigación sobre la Nicotina y el Tabaco. 2014; 17:168-74.

⁴ Datos clave sobre los sistemas de distribución de nicotina; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Fuente: <https://chronicdata.cdc.gov/Policy/Electronic-Nicotine-Delivery-Systems-Key-Facts-Inf/nwhw-m4ki/data>

⁵ Ventas de productos de cigarrillos electrónicos que contienen nicotina: Estados Unidos, 2015. Periódico Norteamericano de Salud Pública. Fuente: http://ajph.apublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2017.303660?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&