

VAPEADORES. ¡NETA SON TÓXICOS!



Para tener en cuenta

Se cree que los vapeadores son un medio para reducir el consumo de tabaco; sin embargo, estudios recientes han reportado que el uso de vapeadores es tóxico y genera adicción.

El uso dual (vapeo y cigarro convencional) se asoció con la progresión de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), bronquitis y disminución de la función pulmonar.



VAPEADORES

¡NETA SON TÓXICOS!

Propósito

Dar a conocer las características de los vapeadores o cigarrillos electrónicos, los daños irreversibles a la salud y los impactos negativos alrededor de su uso.

¿Qué es?

Los vapeadores (cigarrillos electrónicos o *e-cigs*) son dispositivos electrónicos que administran nicotina, sustancia psicoactiva estimulante y con un alto potencial adictivo. Estos dispositivos incluyen un cartucho desechable o recargable que es calentado para permitir la inhalación de un líquido compuesto por nicotina, formaldehído, propilenglicol, saborizantes y aromatizantes.

Existen dos tipos de dispositivos: los Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (SEAN) y los que no contienen nicotina. Al usar estos dispositivos es difícil definir la dosis de nicotina que se consume en cada inhalación porque depende de la forma en que cada persona utilice el vapeador, lo cual vuelve esta práctica muy riesgosa.

Se tiene la creencia de que el uso de vapeadores no conlleva un grave riesgo para la salud porque el porcentaje de nicotina que introducen al cuerpo es menor. Sin embargo, las personas usuarias de vapeadores que padecen tabaquismo presentan un fenómeno “compensatorio”, es decir, aumentan el número de inhalaciones para recibir la dosis de nicotina a la que están acostumbradas.

La industria tabacalera desarrolló estos productos como auxiliares para dejar de fumar. Actualmente, no hay suficiente evidencia documentada que demuestre la efectividad de los vapeadores. Por el contrario, se ha reportado que estos productos generan dependencia rápidamente, por su sabor agradable y la baja percepción de riesgo. Además, estas empresas utilizan viejas prácticas de mercadotecnia dirigidas a adolescentes y personas jóvenes para engancharlas, sin reparar en las consecuencias.

Modo de consumo

Existe una amplia variedad de vapeadores. Los SEAN se comercializan en forma de cigarrillos,

Para conocer más

Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios,
Vapeadores: lo oculto, Ciencia COFEPRIS, 2023,
<https://bit.ly/3mPBuFK>



cigarros, puritos, pipas o narguiles; otros tienen la forma de objetos del día a día como bolígrafos, lápices, USB y dispositivos cilíndricos o prismáticos.

La cantidad de nicotina que consume una persona a través de los SEAN depende de factores como la duración de la calada, la profundidad de la inhalación y la frecuencia de uso.

Efectos durante su consumo

El uso de vapeadores con o sin nicotina genera una percepción de relajación. Sin embargo, algunos daños relacionados son vómitos, mareos, irritación ocular, en boca y en nariz.

Efectos físicos

La mayoría de las personas que usan los SEAN regularmente son dependientes de la nicotina, la cual genera ligeros efectos estimulantes, aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial. En dosis altas y con un consumo prolongado puede ocasionar un infarto al corazón y la muerte.

Los SEAN también se han relacionado con algunas lesiones físicas,

como quemaduras por explosiones o mal funcionamiento de los productos o porque son manipulados equivocadamente. Sin embargo, la exposición accidental a concentraciones muy altas de nicotina a través del líquido del vapeador puede ser muy peligrosa e incluso provocar la muerte.

Los beneficios para la salud al detener el consumo de nicotina suministrada por medio de los vapeadores pueden percibirse en cuestión de horas e, incluso, minutos. El abandono de la nicotina contribuye a modular la frecuencia cardíaca y la presión arterial el mismo día que se detiene su consumo. A los tres meses de dejar de vapear, la circulación y la función pulmonar mejoran y, en un plazo de nueve meses, disminuye la tos y la dificultad para respirar.

Vapear tiene graves implicaciones en la salud de las personas, sobre todo, en adolescentes y jóvenes, ya que el inicio en este consumo está asociado al uso de otros productos como tabaco y cannabis.

Las y los adolescentes y jóvenes integran la población de mayor



Ten presente que:

- Los aerosoles producidos al inhalar estos dispositivos contienen compuestos tóxicos y pueden ser cancerígenos.
- La popularidad de los SEAN está fuertemente asociada a motivos sociales y la búsqueda de aceptación en un grupo.
- Aún no hay suficiente evidencia documentada que demuestre la efectividad de los vapeadores para dejar de fumar.

riesgo de uso de estos dispositivos, debido a la atracción por la forma de inhalar de los vapeadores. Además, su utilización tiene una alta aceptación social, lo cual enmascara los verdaderos daños a la salud y el desarrollo de adicciones.

La nicotina consumida a través de estos productos representa daños para la salud de niñas, niños y adolescentes, ya que causa efectos nocivos en el desarrollo del cerebro. Las consecuencias a largo plazo son trastornos de aprendizaje y ansiedad.

Principales riesgos para la salud

El uso de vapeadores, con y sin nicotina, provoca lesiones en el tejido del sistema respiratorio, principalmente en las vías respiratorias altas. Asimismo, disminuye la cantidad de oxígeno en la respiración de personas que eran no fumadoras y vapearon.

El vapeo con consumo de nicotina está asociado a dolores abdominales, diarrea e infecciones en vías respiratorias altas. La exposición continua al sobrecalentamiento de los productos ocasiona heridas en la piel como quemaduras, dermatitis y lesiones en boca y garganta. Se ha documentado que el uso de vapeadores está relacionado a la presencia de características del síndrome metabólico, disminución de insulina en la sangre y fallas en el corazón.

El inicio de consumo de tabaco o nicotina en la adolescencia suele provocar dependencia de esta sustancia en años posteriores. Las y los adolescentes y jóvenes que inician el uso de vapeadores tienen una probabilidad entre dos y tres veces mayor de consumir regularmente cigarrillos convencionales que las personas que no lo hacen.

Entre adolescentes, principalmente estudiantes de secundaria, el uso de vapeadores alguna vez en la vida se correlacionó con una mayor probabilidad de consumo excesivo de alcohol. La edad es un factor de riesgo, ya que a menor edad de inicio en el vapeo, la probabilidad de consumir alcohol incrementa.

La asociación también se ha encontrado a la inversa, es decir, las y los adolescentes consumidores de alcohol son más susceptibles a convertirse en fumadores o vapeadores.

Consecuencias legales

Desde el 31 de mayo del 2022 se prohibió la comercialización de vapeadores, SEAN y cualquier dispositivo con usos similares en todo el país. De esta manera, la venta y adquisición de estos productos tendrá una sanción jurídica en cualquier estado de la república mexicana. Las multas van desde 150,000 hasta 300,000 pesos por su decomiso.

MITOS Y VERDADES DE LOS VAPEADORES

1

Los vapeadores causan menos daños a la salud que productos tradicionales de tabaco como el cigarro.

FALSO

Los compuestos presentes en los vapeadores como nicotina, formaldehído, propilenglicol, saborizantes y aromatizantes producen daños asociados a su combustión, como alteración en la oxigenación, dermatitis, quemaduras y lesiones en boca y garganta.

2

Vapear es un método efectivo para dejar de fumar.

FALSO

La persona aumenta el número de inhalaciones para recibir la dosis de nicotina deseada. Por lo tanto, los fumadores de tabaco tradicional aumentan la frecuencia y la duración de las inhalaciones.

3

Los vapeadores no generan adicción o dependencia.

FALSO

Existe evidencia de que estos productos generan dependencia rápidamente, por su sabor agradable y la baja percepción de riesgo que producen.

4

Los vapeadores son productos auxiliares en el tratamiento de tabaquismo.

FALSO

En un inicio, estos productos fueron desarrollados como auxiliares en el tratamiento del tabaquismo. Sin embargo, no hay evidencia documentada ni se ha demostrado científicamente la efectividad de los vapeadores para dejar de fumar.

5

Los vapeadores producen daños únicamente en la garganta.

FALSO

Los daños asociados al vapeo con nicotina afectan principalmente al sistema cardiovascular; incrementan la presión arterial, la frecuencia cardiaca y pueden desencadenar un paro cardiorespiratorio.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

¿Alguna vez has visto un vapeador?

Nota: Se sugiere organizar con anticipación a las y los estudiantes, con la finalidad de preparar lo necesario para realizar la actividad y para que, posteriormente, socialicen los materiales resultado de la actividad en el periódico mural del plantel.

Objetivo

Identificar los efectos dañinos a la salud que genera el uso de vapeadores en las y los adolescentes y jóvenes.

Recursos

Revistas o periódicos, cartulina blanca, tijeras y pegamento blanco.

Inicio



2 minutos

La o el docente:

- Partirá de una pregunta detonadora y escuchará las respuestas de sus estudiantes.

¿Vapear es menos riesgo que fumar un cigarro?

- Con base en la información de la guía, la o el docente informará de los principales daños a la salud ocasionados por los vapeadores.

Desarrollo



10 minutos

- Se conformarán equipos de cinco integrantes.

- Cada equipo buscará en las revistas o periódicos imágenes que puedan expresar los daños físicos o psicológicos del uso de vapeadores, las recortará y pegará en una cartulina.

Cierre



3 minutos

Cada equipo muestra su trabajo concluido, las imágenes que eligió y explica el porqué.

Cerrará con la frase:

“Vapeadores, ¡neta son tóxicos!”.