CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS ¿CUÁL ES LA CONCLUSIÓN?

» Los cigarrillos electrónicos tienen el potencial de beneficiar a las personas adultas que fuman y que no están embarazadas si se usan como un sustituto completo de los cigarrillos regulares y de otros productos de tabaco para fumar.

» Los cigarrillos electrónicos no son seguros para los jóvenes, los adultos jóvenes, las mujeres embarazadas o los adultos que no estén usando productos de tabaco en la actualidad.

» Aunque los cigarrillos electrónicos tienen el potencial de beneficiar a algunas personas y de causarles daños a otras, los científicos todavía tienen mucho que aprender sobre si los cigarrillos electrónicos son eficaces para dejar de fumar.

» Si nunca ha fumado o usado otros productos de tabaco o cigarrillos electrónicos, no comience.

¿QUÉ SON LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

» Los cigarrillos electrónicos se conocen con muchos nombres diferentes. A veces los llaman "e-cigarrillos" o "*e-cigarettes*", "e-cigs", "narguiles electrónicos" o "*e-hookahs*", "*mods*", "plumas de vapor", "vapeadores", "sistemas de tanque" y "sistemas electrónicos de suministro de nicotina".

» Algunos cigarrillos electrónicos han sido fabricados para que parezcan cigarrillos, cigarros o pipas regulares. Otros parecen bolígrafos, unidades de memoria USB u otros artículos de uso cotidiano.

» Los cigarrillos electrónicos producen un aerosol al calentar un líquido que por lo general contiene nicotina —la droga adictiva que tienen los cigarrillos regulares, cigarros y otros productos de tabaco—, saborizantes y otras sustancias químicas que ayudan a producir el aerosol. Los usuarios de los cigarrillos electrónicos inhalan este aerosol en sus pulmones. Las personas que estén cerca también pueden inhalar este aerosol cuando el usuario lo exhala al aire.

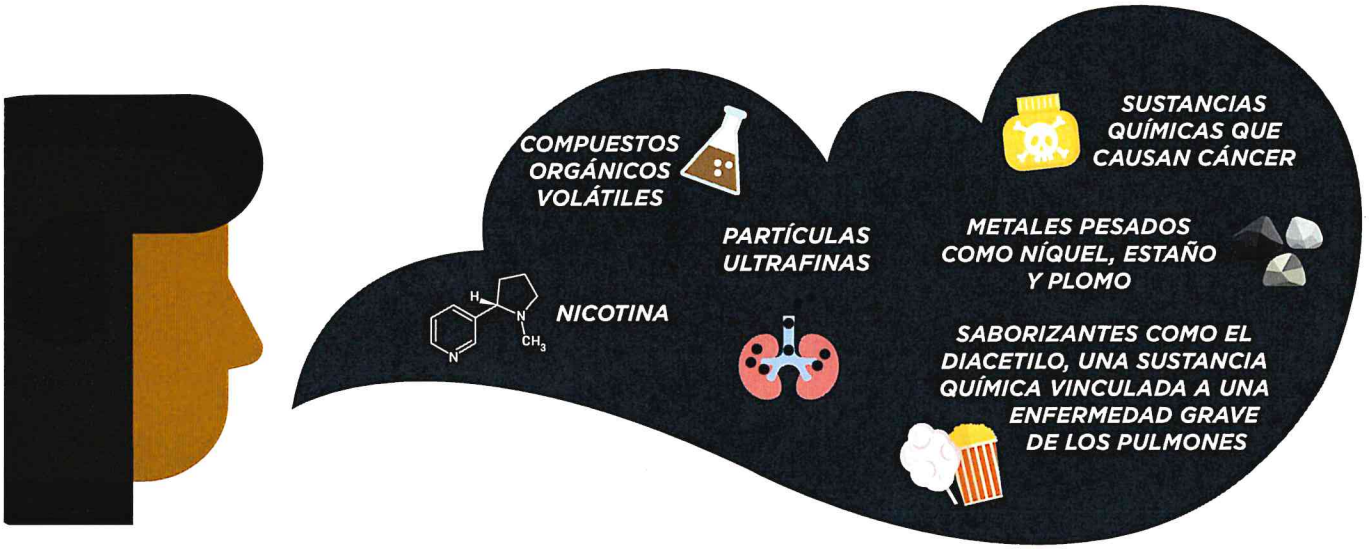
» Los cigarrillos electrónicos se pueden usar para suministrar marihuana y otras drogas.

CS284159-D

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

¿QUÉ HAY EN EL AEROSOL DE UN CIGARRILLO ELECTRÓNICO?

EL AEROSOL DE UN CIGARRILLO ELECTRÓNICO QUE LOS USUARIOS INHALAN Y LUEGO EXHALAN PUEDE CONTENER SUSTANCIAS DAÑINAS Y POTENCIALMENTE DAÑINAS:



Para los consumidores es difícil saber qué productos contienen los cigarrillos electrónicos. Por ejemplo, se ha descubierto que algunos cigarrillos electrónicos que se comercializan como productos sin nicotina sí tienen nicotina.

¿SON LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS MENOS DAÑINOS QUE LOS CIGARRILLOS REGULARES?

SÍ, pero esto no quiere decir que los cigarrillos electrónicos sean seguros.

Generalmente, el aerosol del cigarrillo electrónico contiene menos sustancias químicas tóxicas que la mezcla mortal de 7000 sustancias químicas que hay en el humo de los cigarrillos regulares. Sin embargo, el aerosol del cigarrillo electrónico no es inofensivo. Puede contener sustancias dañinas y potencialmente dañinas, como la nicotina, metales pesados como el plomo, compuestos orgánicos volátiles y agentes que causan cáncer.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS EN LA SALUD?

LOS CIENTÍFICOS TODAVÍA ESTÁN APRENDIENDO SOBRE LOS EFECTOS QUE TIENEN LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS EN LA SALUD A LARGO PLAZO. ESTO ES LO QUE YA SABEMOS:

1

La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, la cual tiene efectos conocidos en la salud.

» La nicotina es poderosamente adictiva.

» La nicotina es tóxica para los fetos en desarrollo.

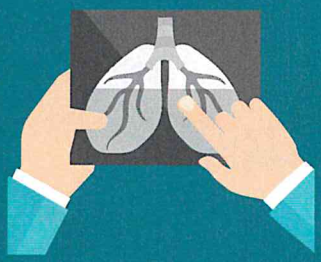
» La nicotina puede afectar el desarrollo del cerebro en los adolescentes que continúa hasta los 20 a 25 años.

» La nicotina es un peligro para la salud de las mujeres embarazadas y su bebé en gestación.

2

Además de nicotina, el aerosol del cigarrillo electrónico puede contener sustancias que dañan el cuerpo.

» Esto incluye sustancias químicas que causan cáncer y diminutas partículas que llegan hasta el fondo de los pulmones. Sin embargo, el aerosol del cigarrillo electrónico generalmente contiene menos sustancias químicas dañinas que el humo que sale de los productos de tabaco que se queman.



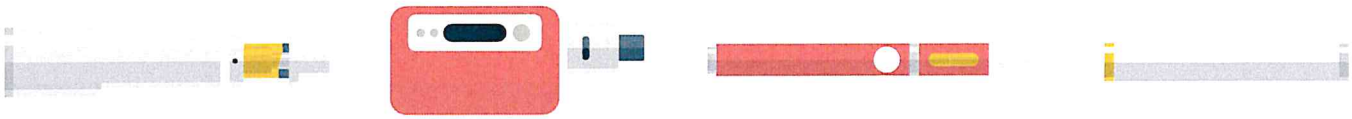
3

Los cigarrillos electrónicos pueden causar lesiones involuntarias.

» Las baterías defectuosas de los cigarrillos electrónicos han causado incendios y explosiones, algunos de los cuales han provocado lesiones graves.

» Además, la exposición aguda a la nicotina puede ser tóxica. Hay niños y adultos que se han intoxicado al tragar, inhalar o absorber el líquido de los cigarrillos electrónicos.

¿PUEDEN LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS AYUDAR A LOS ADULTOS A DEJAR DE FUMAR CIGARRILLOS REGULARES?



LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS NO HAN SIDO APROBADOS POR LA FDA COMO UNA AYUDA PARA LA CESACIÓN DEL TABAQUISMO.

El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos —un grupo de expertos en salud que hace recomendaciones sobre la atención médica preventiva— concluyó que no hay suficiente evidencia para recomendar los cigarrillos electrónicos para la cesación del tabaquismo en los adultos, incluidas las mujeres embarazadas.

SIN EMBARGO, los cigarrillos electrónicos podrían ayudar a las personas adultas que fuman y que no están embarazadas si se usan como sustituto completo de todos los cigarrillos regulares y otros productos de tabaco que se fuman.

HASTA LA FECHA, LOS POCOS ESTUDIOS QUE SE HAN HECHO SOBRE ESTE ASUNTO TIENEN RESULTADOS DESIGUALES.

Los hallazgos de dos ensayos controlados aleatorizados indican que los cigarrillos electrónicos con nicotina pueden ayudar a los fumadores a dejar de fumar a largo plazo, en comparación con los cigarrillos electrónicos usados como placebo (sin nicotina).

Un reciente estudio de los CDC halló que muchos adultos están usando los cigarrillos electrónicos en un intento por dejar de fumar. Sin embargo, la mayoría de los adultos que usan cigarrillos electrónicos no dejan de fumar cigarrillos regulares y, por el contrario, siguen usando ambos productos ("uso doble"). Debido a que fumar —aunque sean unos pocos cigarrillos al día— puede ser peligroso, es muy importante dejar de hacerlo por completo para proteger su salud.

¿QUIÉNES USAN CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

EN LA ACTUALIDAD, LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS SON LOS PRODUCTOS DE TABACO DE USO MÁS FRECUENTE ENTRE LOS JÓVENES EN LOS EE. UU.

EN LOS EE. UU., LOS JÓVENES TIENEN MÁS PROBABILIDADES QUE LOS ADULTOS DE USAR CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

En el 2016, más de **2 MILLONES** de estudiantes de escuela secundaria media y superior de los EE. UU. habían usado cigarrillos electrónicos en los últimos 30 días; esto incluye:

el 4.3 % DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA MEDIA

el 11.3 % DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SUPERIOR

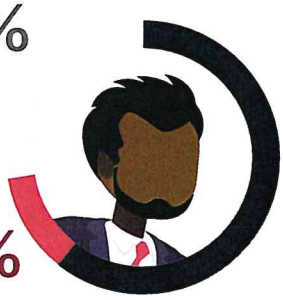
ENTRE LOS ACTUALES USUARIOS DE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS DE 18 A 24 AÑOS,
el 40.0 % NUNCA HABÍA SIDO FUMADOR DE CIGARRILLOS

ADULTOS

EN EL 2015, ENTRE LOS ADULTOS QUE USABAN CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS EN GENERAL:

el 29.8 %
había sido fumador de cigarrillos regulares

el 11.4 %
nunca había sido fumador de cigarrillos regulares



el 58.8 %
eran fumadores de cigarrillos regulares en ese momento

En el 2016, **el 3.2 %** de los adultos en los EE. UU. eran usuarios de cigarrillos electrónicos