

La verdad sobre el uso de vaporizadores y cigarrillos electrónicos



Muchas personas creen que utilizar cigarrillos electrónicos y vaporizadores es menos perjudicial que fumar cigarrillos. Aunque es posible que los cigarrillos electrónicos no contengan tabaco, sí contienen nicotina, que es sumamente adictiva. Es por eso que los cigarrillos electrónicos y los vaporizadores no son una alternativa segura al tabaquismo. Los adultos que actualmente no utilizan productos de tabaco no deberían comenzar a utilizar cigarrillos electrónicos.



Riesgos para la salud debido al uso de cigarrillos electrónicos y vaporizadores

Además de la adicción a la nicotina, existen otras formas en las que los cigarrillos electrónicos y vaporizadores pueden dañar el organismo. La inhalación de aerosol puede contener sustancias químicas nocivas y tóxicas. Algunas de estas sustancias químicas incluyen lo siguiente:

- Acroleína (se utiliza como herbicida y puede causar daños irreversibles en los pulmones)
- Diacetilo (un saborizante químico asociado a enfermedades pulmonares graves)
- Dietilenglicol (una sustancia química tóxica utilizada en anticongelantes y asociada a enfermedades pulmonares)



¿Los cigarrillos electrónicos son adictivos?

Tanto los cigarrillos electrónicos como los cigarrillos tradicionales contienen nicotina. Los niveles de nicotina pueden variar entre productos, pero muchos cigarrillos electrónicos contienen un nivel muy alto de nicotina. Algunos contienen más nicotina que los cigarrillos tradicionales. Una de las marcas más populares de cigarrillos electrónicos en el mercado es JUUL. Se indica que una unidad de JUUL contiene la misma cantidad de nicotina que una cajetilla de 20 cigarrillos.



¿Pueden los cigarrillos electrónicos ayudarlo a dejar de fumar?

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA) no ha aprobado los cigarrillos electrónicos ni los vaporizadores como una ayuda para dejar de fumar. La mayoría de los adultos no deja de fumar. En su lugar, terminan utilizando cigarrillos normales y vaporizadores.



Más allá del cuidado de la salud. Mejores personas.



Cómo dejar de fumar

Existen pocas investigaciones que demuestren que los cigarrillos electrónicos y los vaporizadores son eficaces para ayudar a los adultos a dejar de fumar. Existen otras maneras seguras y eficaces de dejar de fumar. Intente seguir estos pasos:

- ✓ Desarrolle su plan para dejar de fumar y establezca una fecha para este fin.
- ✓ Elija sus razones para dejar de fumar y desarrolle una estrategia a fin de lidiar con las ansias.
- ✓ Conozca sus desencadenantes del tabaquismo. Estas son las cosas que hace durante el día que le generan las ganas de fumar.
- ✓ Obtenga ayuda. Hable con sus amigos y familia sobre su plan y solicite su apoyo.
- ✓ Pruebe un tratamiento de reemplazo de nicotina. Existen varios medicamentos de venta sin y con receta. Hable con su médico acerca de cuál es la mejor opción para usted.



Recursos útiles

Hay muchos recursos para ayudarlo a dejar de fumar. A continuación, presentamos solo algunos:



Hable con su médico.



Llámenos. Podemos ayudarlo a encontrar un programa y los recursos adecuados para usted.



Llame al **1-800-QUIT-NOW**. Este es un servicio gratuito de asistencia telefónica.



Pruebe un programa de mensajes de texto. Envíe un mensaje de texto con la palabra QUIT al 47848 para el programa **smokefree.gov**.



Descargue una aplicación gratuita. Una aplicación lo puede ayudar a controlar sus ansias y a entender sus patrones de tabaquismo.

Fuentes: National Center for Disease Control and Prevention, Smoking and Tobacco Use: Electronic E-Cigarettes; The National Cancer Institute (NCI); Smoke Free.gov; Office on Smoking and Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

WellCare of Kentucky cumple con las leyes federales aplicables sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-389-9457** (TTY: **711**).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-389-9457** (TTY: **711**).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-877-389-9457** (TTY: **711**)。