



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™

# Lo que debe saber acerca del vapeo

## ¿Qué es el vapeo?

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que funcionan con baterías y que calientan líquido para liberar un aerosol (vapor) que inhala el usuario.

El líquido puede contener glicol propileno, nicotina, saborizantes y otras sustancias. Los fabricantes y patrocinadores de los cigarrillos electrónicos afirman que estos proporcionan una alternativa más sana que fumar.

## ¿Cuáles son los riesgos?



La exposición a la nicotina, la cual es altamente adictiva, así como a las toxinas, metales y otros contaminantes.



El líquido puede ser tóxico si se ingiere o absorbe a través de la piel, hay riesgo de envenenamiento para los niños pequeños en los hogares de los usuarios.



Exponer a los que no consumen de su entorno a productos químicos perjudiciales a través del vapor que se exhala.



El vapeo puede volver a normalizar el consumo de tabaco y hacer que los niños se inicien en el consumo. En 2018, el vapeo aumentó un 78 % en los estudiantes de escuela secundaria.

## ¿Pueden realmente ayudarme a dejar de fumar?

A veces, los cigarrillos electrónicos se promocionan como una forma de dejar de fumar, pero **no hay pruebas científicas lo suficientemente concluyentes de que esto funcione.**

## ¿Cuál es la conclusión?

Si usted no consume tabaco actualmente, no intente vapear. No existe ningún producto de tabaco que esté exento de riesgo.