

Cigarrillos electrónicos y vapear

*Información para
mujeres y sus familias*



Datos básicos

Estos son algunos puntos clave para ayudarle a tomar la mejor decisión sobre los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco electrónicos.

¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos y otros productos del vapeo como el hookah electrónico y bolígrafos para vapear tienen una batería que calienta un líquido para hacer el aerosol. Los líquidos contienen nicotina, saborizantes y otros ingredientes. Cuando mencionamos los cigarrillos electrónicos, estamos incluyendo todos los diferentes tipos de productos para vapear.

El “vapor” de los cigarrillos electrónicos no es inocuo.

El aerosol del cigarrillo electrónico ha sido comercializado como vapor de agua inocuo, pero no es vapor de agua. Contiene nicotina, partículas de material sólido, y otros químicos que sabemos que son dañinos para las personas que los respiran.

Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina.

La nicotina causa que los productos de tabaco sean adictivos. Es mala para su corazón, pulmones, sistema reproductivo y puede aumentar el riesgo de tener cáncer. Hasta los e-líquidos etiquetados como “sin nicotina” a menudo contienen algo de nicotina, con otros químicos y partículas.

Los ingredientes en un cigarrillo electrónico pueden ser seguros para comer, pero no para respirar.

Los e-líquidos también contienen saborizantes y otros ingredientes que se encuentran en comidas. Mientras algunos de los ingredientes pueden ser seguros para comer, pueden ser muy dañinos para sus pulmones.

Los cigarrillos electrónicos no ayudan a la mayoría de las personas a dejar de fumar.

Muchas de las personas que intentan usar los cigarrillos electrónicos para dejar de fumar, terminan usando ambos cigarrillos electrónicos y cigarrillos regulares. Hay otros métodos y medicamentos para dejar de fumar que se ha comprobado que funcionan.

Los usuarios de cigarrillos electrónicos no reciben menos nicotina que los fumadores de cigarrillos.

Mucha gente dice que usan los cigarrillos electrónicos para ayudarles a dejar la nicotina. Pero las personas que usan cigarrillos electrónicos a menudo tienen la misma cantidad de nicotina en su sangre que los que fuman cigarrillos.

La nicotina daña el cerebro.

El cerebro continúa a desarrollarse hasta aproximadamente la edad de 25 años. La nicotina puede cambiar cómo se desarrolla el cerebro en fetos, bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Los cigarrillos electrónicos son productos de tabaco.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA), ha etiquetado los cigarrillos electrónicos y otros productos electrónicos como productos de tabaco.

¿Qué contiene el aerosol del cigarrillo electrónico?



El aerosol de los cigarrillos electrónicos NO es “vapor de agua inocuo”. Los cigarrillos electrónicos utilizan una batería para calentar un líquido con nicotina, saborizantes y otros ingredientes para hacer el aerosol.



El dejar de usar el tabaco completamente, incluyendo los cigarrillos electrónicos, le ayudará a ser más saludable.

Los beneficios de no usar el tabaco

El dejar el tabaco es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Algunos beneficios de dejar el tabaco incluyen:



Mejorar su salud pulmonar



Reducir su riesgo de cáncer



Mejorar su salud cardiovascular



Promover un desarrollo de cerebro más saludable en adolescentes y adultos jóvenes



Proteger la salud de los huesos



Reducir el riesgo de menstruación dolorosa e irregular

Los beneficios de permanecer libre del tabaco antes, durante, y después del embarazo

El dejar de usar el tabaco es una de las cosas más importantes que puede hacer para proteger la salud suya y la de su bebé. Es mejor dejarlo antes de que esté embarazada. Si está embarazada y usando el tabaco, lo mejor sería dejar de usarlo lo más pronto posible.



Promueve el desarrollo de un cerebro más sano



Reduce el riesgo de perder el bebé y de muerte fetal



Reduce el riesgo de que nazca muy temprano (antes de 37 semanas)



Reduce el riesgo de que nazca muy pequeño (5 ½ libras o menos)



Reduce el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS en inglés)



Promueve la salud en el futuro, como menos riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, y adicciones futuras a la nicotina



Permanecer libre del tabaco antes, durante y después del embarazo le ayuda a su bebé a crecer sanamente.



Ayuda Por Envenenamiento
1-800-222-1222

Los e-líquidos son venenosos cuando son tragados o permanecen en la piel. Mantenga estos e-líquidos y cigarrillos electrónicos lejos de bebés y niños.

Los e-líquidos son venenosos

A medida de que los cigarrillos electrónicos se han hecho más populares, ha habido más intoxicación por nicotina. Los e-líquidos pueden ser tóxicos cuando son tragados o permanecen en la piel, aun en cantidades pequeñas. Los niños pequeños a menudo son atraídos a estos líquidos porque huelen y lucen como dulces.

Lo que debe saber sobre los e-líquidos:

- ✗ Menos de una cucharadita de nicotina líquida puede matar a un niño de 20 libras.
- ✗ Muchos de los aparatos para cigarrillos electrónicos no son a prueba de niños.
- ✗ Se requiere que los e-líquidos vendidos en Carolina del Norte tengan tapones a prueba de niños, pero muchos niños aun así los pueden abrir. No se requiere que los e-líquidos vendidos en internet sean a prueba de niños.
- ✗ Los líquidos y cigarrillos electrónicos deben guardarse fuera del alcance de los niños.
- ✗ Si se traga el e-líquido o toca la piel, llame al Control Toxicológico – 1-800-222-1222.

El uso de cigarrillos electrónicos alrededor de usted y sus niños

El aerosol de cigarrillos electrónicos no es aire limpio. Partículas y químicos en un cigarrillo electrónico también se pegan en la ropa, paredes, muebles y pisos. Los bebés y niños pueden ser expuestos a la nicotina y otros químicos que se han quedado en estas superficies. Es importante no fumar o vapear adentro, especialmente alrededor de bebés, niños y mujeres embarazadas.

Sugerencias para evitar el aerosol de cigarrillos electrónicos:

- ✓ Salga del cuarto o el área donde otras personas están usando cigarrillos electrónicos.
- ✓ Pídale a su cuidador de niños que no use cigarrillos electrónicos alrededor de sus hijos.
- ✓ Pídeles a los demás que no usen cigarrillos electrónicos alrededor de usted o sus niños.
- ✓ Haga que su cuarto, hogar y carro sean libres de tabaco y de cigarrillos electrónicos.
- ✓ Varios restaurantes, parques y edificios tienen políticas antitabaco —trate de ir a los lugares donde no se permite fumar ni usar cigarrillos electrónicos.



Pídeles a sus amigos, familia y otras personas en su vida a no fumen ni vapear alrededor de usted y sus niños.



Si usted está usando cigarrillos electrónicos, nunca es demasiado tarde para dejar de usarlos. Aunque ha empezado a usar los cigarrillos electrónicos en vez de fumar, puede dejar de usar el tabaco. ¡Ya lo ha dejado una vez, así que definitivamente lo puede hacer otra vez!

¡Nunca es demasiado tarde para dejarlo!

Nunca es demasiado tarde para dejar de usar productos de tabaco.

Algunas personas prueban los cigarrillos electrónicos para ayudarles a dejar de fumar. Esto frecuentemente los lleva a usar las dos cosas, los cigarrillos electrónicos y cigarrillos regulares — ninguno de estos es bueno para usted. Hay mejores maneras para dejar de fumar.

Para ayudar a que decida si debe dejar de usar el tabaco, haga una lista de sus razones por dejar de usarlos. Vea la próxima página para ver los pasos que le ayuden a dejarlo.

Existen muchos medicamentos que pueden mejorar sus probabilidades de dejar el uso permanentemente. Estos incluyen parches, chicle y pastillas de nicotina sin receta, y medicamentos recetados. Hable con su doctor o enfermera antes de comenzar cualquier medicamento nuevo, aunque sea sin receta, especialmente si está embarazada o amamantando.

Haga su plan de acción

Piense en cuándo y dónde podría tener la tentación de usar un cigarrillo electrónico u otro producto de tabaco:



Escriba los lugares:

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué puede hacer para evitar usar el tabaco?



Escriba las cosas que puede hacer:

1. _____
2. _____
3. _____



El estar preparada le ayudará a tener más éxito en permanecer libre del tabaco.



Reciba apoyo de su familia, amigos, profesional de salud, y de consejeros especializados en dejar de fumar para permanecer libre del tabaco.

Recursos



Línea para Dejar el
Uso del Tabaco de
Carolina del Norte
1-855-Dejelo-Ya
(1-855-335-3569)



Su doctor
o profesional
de salud



Su departamento
de salud pública
del condado



Línea de Recursos
de Salud Familiar de
Carolina del Norte
1-800-FOR-BABY
(1-800-367-2229)



Sitios web para más información
sobre cómo dejar de fumar:

- ✓ YouQuitTwoQuit.org
- ✓ QuitlineNC.com

- ✓ es.ecomeanex.org
- ✓ espanol.smokefree.gov

Orientación gratis de QuitlineNC

1-855-Dejelo-Ya (1-855-335-3569)

¿Quiere duplicar su probabilidad de dejar de fumar para siempre? Puede llamar al número gratis de QuitlineNC para recibir ayuda. Puede hablar con un entrenador especializado que le puede ayudar a dejar de usar el tabaco y permanecer libre del tabaco. QuitlineNC es gratis, confidencial y disponible 24/7.

Además de proveer ayuda por teléfono, QuitlineNC ofrece consejería a través de mensajes de texto y orientación basado en internet. Visite quitlinenc.com o llame al número gratis para más información sobre estas opciones.



1-800-QUIT-NOW



Duplicate sus probabilidades —
¡levante el teléfono!
1-855-Dejelo-Ya
(1-855-335-3569)



UNC Center for
Maternal & Infant Health
MomBaby.org



Este material fue desarrollado por el
Centro Salud Maternal e Infantil de UNC con fondos de la
Asamblea General de Carolina del Norte.