



CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS O "VAPEO"

**¿UNA SOLUCIÓN PARA DEJAR DE
FUMAR O UN RIESGO OCULTO?**

Todo sobre sus efectos



www.esvidas.es

Cigarrillos Electrónicos

¿Qué son los cigarrillos electrónicos? _____	03
Estructura General de los Cigarrillos Electrónicos _____	04
Consideraciones sobre los Cigarrillos Electrónicos _____	05
Diferencias entre cigarrillos electrónicos y tabaco tradicional —	06
Tipos de cigarrillos electrónicos y componentes básicos _____	07
Preguntas y respuestas _____	08



1 ¿QUÉ SON LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

La definición de cigarrillo electrónico contenida en la Directiva 2014/40/UE es la misma que la de dispositivo susceptible de liberación de nicotina (DSLN) incluida en el RD 579/2017. Por lo tanto, ambos términos se utilizarán indistintamente en este informe.

Es comúnmente utilizado el término erróneo de “**vapeador**”, que hace referencia a la apariencia del “**aerosol**” emitido. Este aerosol contiene sustancias tóxicas y tiene un color blanquecino debido a la glicerina del producto. El término “vapeador” surge como una **estrategia engañosa de mercadotecnia** para evitar la expresión “cigarrillo electrónico”, la cual lleva consigo el estigma de los cigarrillos tradicionales, y para intentar asociar el producto con la inocuidad del vapor de agua.

Este término también puede generar confusión con otros productos existentes en el mercado, conocidos como “vaporizadores”, que se utilizan junto con productos a base de hierbas para fumar, aceites, ceras y concentrados, o incluso hierbas psicoactivas como el cannabis.



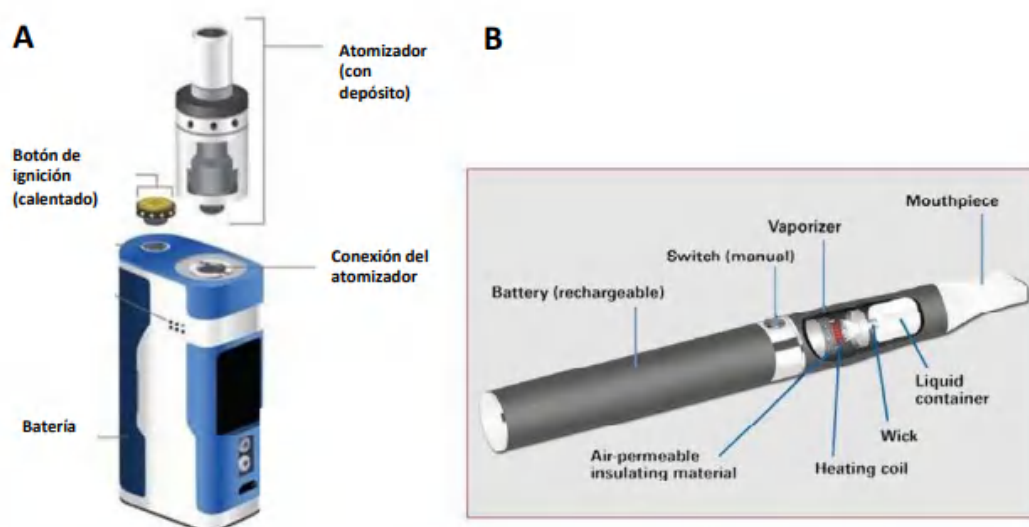
**EXISTE UNA GRAN VARIEDAD DE VAPEADORES,
MUCHOS DE ELLOS CON FORMAS LLAMATIVAS,
COLORES Y AROMAS DIVERSOS,**



ESTRUCTURA GENERAL DE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

A pesar de la variedad de modelos disponibles en el mercado, se puede esquematizar un modelo general en su estructura:

- **Mod:** Parte eléctrica del dispositivo. Es la pieza más voluminosa y controla el flujo de electricidad que llega a la resistencia.
- **Atomizador:** Parte donde se introduce el líquido y donde este está en contacto con una resistencia eléctrica para ser calentado. Se puede dividir en tres grandes categorías que identifican la forma de funcionamiento del dispositivo:
 - **RDA:** La resistencia está expuesta y se le adjunta generalmente un algodón empapado en el líquido.
 - **RTA:** El líquido se encuentra en un tanque o depósito en contacto con la resistencia, siendo calentado progresivamente.
 - **RDTA:** Similar al RDA, pero con un tanque que contiene líquido para no tener que humedecer constantemente el algodón de forma manual.
- **Cartucho:** En algunos dispositivos, se utilizan cartuchos precargados con líquidos comercializados directamente por el fabricante, en lugar de un atomizador.
- **Dispositivos Desechables:** El mod y el cartucho con líquido están unidos, y al terminar de consumir el líquido, se desecha completamente el dispositivo.



3 CONSIDERACIONES SOBRE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Regulación más laxa

Están sometidos a una regulación menos estricta que los productos de tabaco, tanto en lo que respecta al consumo y la venta, como a su publicidad y promoción.

Riesgos para la salud

No son seguros, ya que existen riesgos demostrados para la salud asociados a su uso y exposición.

Eficacia en la deshabituación:

Hasta ahora, no hay evidencia clara de su eficacia en ayudar a la deshabituación, a pesar de que es una creencia muy extendida.



Adicción potencial

Son una posible puerta de entrada a la adicción a la nicotina y al consumo de tabaco entre jóvenes y no fumadores.

Atractivo para los jóvenes

Presentan una gran variedad de ingredientes que les confieren aromas y sabores muy atractivos para los jóvenes.

Lesiones respiratorias

Se han descrito casos de lesiones en las vías respiratorias por su uso en periodos cortos, aunque hay poca información sobre sus efectos en consumos prolongados.

DIFERENCIAS ENTRE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y TABACO TRADICIONAL

TRADICIONAL

¿Cómo funciona?

Se quema el tabaco, lo que genera humo que contiene nicotina y más de 7.000 sustancias químicas, muchas de ellas altamente tóxicas.

Composición

Contiene nicotina de forma natural y muchas otras sustancias nocivas, como el alquitrán y el monóxido de carbono.

¿Cómo te afecta?

Siempre contiene nicotina, aumentando la dependencia con cada cigarro fumado.

ELECTRÓNICO

¿Cómo funciona?

Funcionan calentando un líquido para producir un aerosol que se inhala. No hay combustión, por lo que no se genera humo ni alquitrán.

Composición

El líquido puede contener nicotina, saborizantes y otros químicos.

¿Cómo te afecta?

Consumen niveles de nicotina similares o incluso superiores a los del tabaco, lo que mantiene la adicción.



5 TIPOS DE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y COMPONENTES BÁSICOS

Existen varios tipos de cigarrillos electrónicos, y cada uno ofrece una experiencia diferente. Dependiendo de tus necesidades y objetivos, algunos pueden ser más convenientes que otros.

Cigalikes

Son dispositivos pequeños y ligeros con una apariencia muy similar a la de un cigarrillo convencional. Generalmente, son desechables o vienen con cartuchos recargables que contienen el líquido.

Vapeadores de sistema cerrado

Los dispositivos de sistema cerrado, también conocidos como pods, funcionan con cartuchos precargados de líquido. Son más pequeños y cómodos de usar.

Vapeadores de sistema abierto

Dispositivos de mayor tamaño y con tanques recargables que permiten una experiencia completamente personalizable. Estos modelos ofrecen ajustes de potencia.



6 PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cuáles son los nombres comunes de los cigarrillos electrónicos?

La terminología en torno al vapeo puede ser confusa, especialmente porque varía según la región, la marca y el tipo de dispositivo. Sin embargo, todos estos nombres hacen referencia a una misma idea: un dispositivo que calienta un líquido para generar un aerosol que se inhala.

Algunos de los nombres más comunes incluyen:

- **e-cig**
- **Vapeador o Vape**
- **E-cigarrillo o E-cigarette**
- **Pod o Pod System**
- **Mods**
- **Plumas de vapor (Vape Pens)**
- **Narguiles electrónicos o E-hookahs**

Según lo establecido por el Plan Nacional sobre Drogas en su página específica sobre los cigarrillos electrónicos, estos dispositivos también son conocidos como sistemas electrónicos de suministro de nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés). Este término es más técnico y suele usarse en regulaciones y estudios científicos.

¿Los cigarrillos electrónicos son más seguros que fumar tabaco?

Es cierto que los cigarrillos electrónicos eliminan muchas de las sustancias tóxicas que se encuentran en el humo del tabaco, como el alquitrán y el monóxido de carbono. Según algunas investigaciones, esto podría significar una reducción en ciertos riesgos asociados con el tabaquismo.

Por ejemplo, un informe del Royal College of Physicians del Reino Unido señala que vapear puede ser hasta un 95% menos dañino que fumar tabaco, principalmente porque no hay combustión y, por lo tanto, menos productos químicos peligrosos se liberan en el proceso.

Sin embargo, la realidad no es tan simple. Aunque el vapeo podría ser menos perjudicial en comparación con fumar, eso no significa que sea completamente seguro.

¿Puedo volverse adicto a los cigarrillos electrónicos?

Si comenzaste a vapear como una alternativa al tabaco o simplemente por curiosidad, es posible que en algún momento te hayas preguntado: ¿Y si me vuelvo adicto a esto? La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva. De hecho, la nicotina en los vapeadores puede ser igual o incluso más adictiva que la de los cigarrillos tradicionales, especialmente porque en muchos dispositivos puedes consumir más cantidad sin darte cuenta.



Este Documento de Factores ha sido elaborado utilizando información detallada y actualizada, obtenida a partir de las fuentes oficiales del Portal Plan Nacional sobre Drogas.

Puedes encontrar esta información en <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/profesionales/docs/InformeCigarrilloselectronicos.pdf>

Esvidas - Un lugar lleno de experiencias superadas

Si lo que buscas es desconectar de todo, tenemos algo único para ti: un **entorno natural privilegiado, lleno de calma y serenidad**, donde el aire invita a reflexionar y reconectar contigo mismo. Sitio perfecto para dedicarte por completo a lo más importante: redescubrir tu bienestar y tu paz interior.



Esvidas

Grupo Sanitario Reinservida

Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Estudio personalizado

Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073