



EL CIGARRILLO ELECTRÓNICO



Probé muchos sabores pero ninguno me venía bien. Tenía dolor de cabeza, sin duda, no me sentaba bien, así que dejé de vapear.

Utilizo diferentes sabores, lo que me permite cambiar de sabores, no me canso.

En 40 años de tabaquismo intenté de todo y nada funcionó. Con la ayuda del cigarrillo electrónico ahora el tabaco no me atrae nada. Hace 2 años que ya no fumo y...¡tampoco vapeo!

Información útil para poder formarte tu propia opinión sobre el uso del cigarrillo electrónico y de qué forma permite o no reducir los riesgos para la salud.



¿QUÉ ES?

El cigarrillo electrónico contiene cuatro partes principales:



Funciona sin combustión. En estos momentos existe una gran variedad de marcas y modelos. Éstos últimos siguen desarrollándose y algunos permiten regular la potencia y el flujo de vapor.

El líquido contiene:

- > propilenglicol y/o glicerina vegetal
- > aromas
- > y muy frecuentemente nicotina aunque la dosis varía.

Después de presionar el botón, la batería calienta la resistencia que se encuentra en el atomizador. El líquido una vez calentado, se vaporiza y el usuario lo inhala.



¿CLÁSICO O ELECTRÓNICO?



FUNCIONAMIENTO

Combustión:
inhalación de humo.

Sin combustión:
inhalación de vapor.

SUSTANCIAS QUE CONTIENE O PRODUCE

- › Alquitranes, monóxido de carbono (CO), arsénico, acetona, potenciador de sabor, benceno, óxido de nitrógeno, cianuro de hidrógeno, amoníaco, mercurio, plomo, cromo y 4000 sustancias más de las cuales 50 son cancerígenas.
- › La temperatura del extremo incandescente de un cigarrillo alcanza de 800 a 900 °C de media.

- › Con la ausencia de combustión no hay monóxido de carbono ni alquitranes.
- › Presencia de algunas sustancias cancerígenas en dosis minúsculas.
- › A temperatura elevada (superior a 250°C), la glicerina puede liberar una sustancia irritante (acroleína) en una cantidad inferior a la del cigarrillo clásico.

RIESGOS PARA LA SALUD

- › Irritación de las vías respiratorias, de la boca y de la garganta.
- › Exposición del consumidor y de su entorno a las numerosas sustancias tóxicas presentes en el humo.
- › Desarrollo de cánceres, enfermedades respiratorias y/o cardiovasculares.
- › Disminución de la esperanza de vida.
- › Riesgo de quemaduras por un incendio provocado por un cigarrillo mal apagado.

- › Irritación de las vías respiratorias, de la boca y de la garganta.
- › Mínima exposición del consumidor y de su entorno por la producción de un número limitado de sustancias tóxicas.
- › Se desconocen los riesgos del vapeo a largo plazo. Se están llevando a cabo varias investigaciones.
- › Riesgo de recalentamiento del dispositivo si el cartucho no está suficientemente lleno, con posibilidad de liberar e inhalar sustancias tóxicas.
- › Riesgo de quemaduras y heridas en caso de explosión de la batería (muy raro).

IMPACTO SOBRE EL MEDIO AMBIENTE

Producción de contaminantes atmosféricos y de desechos en forma de colillas no biodegradables, riesgo de incendio.

Producción de contaminantes atmosféricos en baja cantidad y de desechos químicos (cartuchos, botes...), uso de la electricidad y de baterías, aparatos para reciclar.

PRECIO

Por el consumo de 10 cigarrillos clásicos al día, el coste varía entre los 80 y los 100€/mes.

El coste se estima de forma aproximada. Depende del tipo de aparato, del líquido, del modo de consumo, etc. El cigarrillo electrónico costará alrededor de 4 veces menos que el cigarrillo clásico.



MÁS SOBRE LA NICOTINA

La nicotina no es el elemento tóxico principal del cigarrillo clásico o electrónico.

En general, los vapeadores y los fumadores buscan los efectos calmantes y/o estimulantes de la nicotina, la cual:

- › **llega al cerebro en unos segundos** a través del sistema arterial pulmonar en el caso de los cigarrillos clásicos. La mayoría de los cigarrillos electrónicos intentan reproducir el mismo efecto
- › **tiene un efecto muy adictivo y crea una dependencia física.** Cuando dejas de fumar puedes tener síntomas de abstinencia: como irritabilidad, ansiedad, depresión, dificultad para concentrarse, dolor de cabeza, etc.

Los tratamientos para sustituir la nicotina (parches, chicles, pastillas, etc.) utilizados para ayudar a dejar de fumar:

- › **liberan la nicotina** en el organismo de forma lenta a través de la piel (parches) o algo más rápido a través de la mucosa bucal (chicles, pastillas, spray nasal). De esta forma, es raro que la nicotina pueda crear dependencia.
- › permiten a uno de cada cinco fumadores **un buen control de la dependencia física.** Además el acompañamiento por un experto en tabacología aumenta las probabilidades de éxito.



¿UNA HERRAMIENTA PARA REDUCIR RIESGOS?

Sí

Tiene menos riesgos que el cigarrillo clásico ya que

- › **No hay combustión** de sustancias orgánicas por lo que **no hay producción de CO ni de alquitranes**. Presenta algunas **sustancias cancerígenas** en dosis **muy pequeñas**.
- › Cuenta con **muchas menos sustancias tóxicas** y en menor concentración que en el humo del tabaco. Por lo tanto, el riesgo de cáncer, de enfermedades crónicas de pulmón como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y enfermedades cardiovasculares es menor.
- › El uso del **cigarrillo electrónico puede permitir una disminución o la interrupción del consumo de tabaco**, que es mucho más nocivo. Existe la posibilidad de adaptar la dosis de nicotina en función de las necesidades o el consumo de un líquido sin nicotina.

Pero

- › El **líquido es tóxico** cuando se calienta demasiado y si el dispositivo se **calienta en exceso** podría ser tóxico.
- › Cuando el líquido **contiene nicotina**, se crea una **dependencia física**.
- › Los **efectos del vapeo a largo plazo se desconocen**.
- › Se **desaconseja** el uso del cigarrillo electrónico en **mujeres embarazadas** en **ausencia del conocimiento** suficiente de los efectos potencialmente nocivos para el feto.
- › Vapear puede hacer que los no fumadores, y en particular los jóvenes, **se inicien en el hábito de fumar**, y se pongan en **contacto con la nicotina**.



ALGUNOS CONSEJOS

Desde la perspectiva de la reducción o de dejar de fumar

- › **Evitar el uso combinado del tabaco y del cigarrillo electrónico.** Crea la ilusión de controlar el tabaquismo, de una reducción de los riesgos et retrasa o compromete el deseo de dejar de fumar.
- › **Reducir el vapeo de forma progresiva** y la dosis de nicotina.

De forma general

- › **Priorizar los dispositivos de última generación** antes que los cigarrillos electrónicos «desechables» ya que permiten una limitación de la temperatura, una difusión de la nicotina que responde adecuadamente a las necesidades para dejar de fumar, y sus baterías son más fiables.
- › Sabiendo que la resistencia del vaporizador se mide en ohmios (Ω) y que la tensión que libera la batería del cigarrillo electrónico se mide en voltios (V): **no sobrepasar un voltaje de 5V para una resistencia de 2,5 Ω o de 4,5V para una resistencia de 1,8 Ω .**
- › Una vez haya llenado el aparato con líquido, **esperar al menos 5 minutos antes de vapear** para permitir que la resistencia se impregne con el líquido y así evitar un recalentamiento.
- › Asegurar que el **contenedor** está **suficientemente lleno** para limitar los riesgos de recalentamiento del líquido y de la resistencia.
- › Guardar las recargas **fuera del alcance de los niños**, la nicotina es muy tóxica para ellos.
- › **Evitar el vapeo en lugares cerrados** aunque los efectos del vapeo pasivo son mínimos.
- › **Evitar el uso del cigarrillo electrónico para los no fumadores**, más concretamente para las mujeres embarazadas, niños y adolescentes.
- › **Consultar con un experto en tabacología** al usar el cigarrillo electrónico para:
 - beneficiarse de consejos adaptados al grado de dependencia;
 - evitar una dosis insuficiente que provoque ganas de fumar tabaco;
 - ayudar al vapeador a deshacerse de lo que podría ser una nueva dependencia;
 - evitar la vuelta al tabaquismo en caso de que fracase con el vapeo;
 - obtener un tratamiento de tipo médico o de sustitución de la nicotina.

El uso del cigarrillo electrónico no está aconsejado fuera de la perspectiva de la reducción de riesgos o de dejar de fumar.



¿QUÉ DICE LA LEY?

Los cigarrillos electrónicos se consideran un producto similar al tabaco. **Por eso está prohibido:**

- › para usarlos en lugares públicos cerrados;
- › hacer publicidad y promoción, salvo la publicidad que se hace en las librerías y en los puntos de venta especializados;
- › vender a los menores de 16 años;
- › su venta a distancia (y por lo tanto, por internet).

Además:

- › se autoriza la venta de cigarrillos electrónicos desechables o recargables con nicotina.
- › la dosis de nicotina no puede sobrepasar de los 20 mg/ml (botes de 10 ml máximo) y el líquido no puede contener vitaminas o estimulantes, colorantes o sustancias que favorezcan la inhalación o la absorción de la nicotina.
- › los cigarrillos electrónicos y los botes de recarga deben estar provistos de un dispositivo de seguridad inviolable por los niños, y estar protegidos contra golpes y fugas.

El cigarrillo electrónico está sometido a numerosas controversias en el plano legislativo. Para estar al día, visita la página web de SPF salud pública : www.health.belgium.be

Consigue material certificado por la Comunidad Europea (CE).



¿SABÍAS QUE...?

Para la industria del tabaco, que se define como la industria de la nicotina, la diversificación de sus productos representa un modo de mantener su negocio de cara al desarrollo del cigarrillo electrónico y para fidelizar a sus clientes, mientras que 3 de cada 4 fumadores quieren dejar de fumar. Por ello, la industria del tabaco:

- › ha adquirido las principales empresas del mercado de los cigarrillos electrónicos de primera generación;
- › desarrolla varios procedimientos permitiendo calentar el tabaco sin quemarlo y para liberar la nicotina sin humo (vaporizador de tabaco) o que liberan la nicotina sin contener tabaco (inhalador de nicotina).

De cara a las nuevas tecnologías de consumo de tabaco, el cigarrillo clásico corre el riesgo de quedarse como un producto obsoleto.

¿A QUIÉN PUEDES PREGUNTAR?

- › A tu **médico** o a cualquier otro profesional de salud.
- › A un experto en tabacología, es decir, un profesional de la salud especializado en el acompañamiento y la gestión del tabaquismo - www.tabacologues.be
- › En un **Centro de Ayuda para Fumadores - Centre d'Aide aux Fumeurs - CAF®** (équipe multidisciplinaire)- www.aideauxfumeurs.be
- › **Tabacstop** (línea gratuita) 0800 111 00 en la que un experto en tabaquismo responderá a tus preguntas o incluso iniciará un seguimiento regular de forma gratuita - www.tabacstop.be

Las consultas de tabacología cuentan con un reembolso parcial.

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONSULTE NUESTRO SITIO WEB WWW.FARES.BE

Una iniciativa de



Con la colaboración de



Realizado con la ayuda de

