



# CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS LO QUE USTED DEBE SABER

Con el uso de cigarrillos electrónicos en aumento, es importante saber la verdad sobre estos dispositivos. Contacte a la línea gratuita de ayuda para dejar el tabaco de Kansas ([www.KSquit.org](http://www.KSquit.org) o 1-800 QUIT-NOW) para hablar con un profesional de salud sobre cómo dejar los cigarrillos electrónicos.

## Los cigarrillos electrónicos hacen menos daño que los cigarrillos convencionales, pero aun así el uso de cigarrillos electrónicos no es seguro:

- Los cigarrillos electrónicos calientan la nicotina (extraída del tabaco), los saborizantes, y otros químicos creando un aerosol para que lo inhale la persona que los usa.
- En general, los cigarrillos electrónicos contienen menos químicos tóxicos que los cigarrillos convencionales, los cuales contienen más de 7.000 químicos.<sup>1</sup>
- Sin embargo, el aerosol de los cigarrillos electrónicos no es seguro y se sabe que contiene sustancias perjudiciales como metales pesados, compuestos orgánicos volátiles y otros agentes causantes de cáncer.<sup>1</sup>

## Los cigarrillos electrónicos son igual o incluso más adictivos que los convencionales:

- Tanto los cigarrillos electrónicos como los cigarrillos convencionales contienen nicotina.
- Los cigarrillos electrónicos a menudo proveen más nicotina porque la cápsula de nicotina puede tener una mayor concentración que los cigarrillos convencionales.



## EL VAPEO: LO QUE USTED DEBE SABER

### Los cigarrillos electrónicos no son el medio más eficaz para dejar de fumar:

- Aunque se han comercializado como una forma para ayudarle a dejar de fumar, los cigarrillos electrónicos no han recibido aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA sus siglas en inglés) como dispositivos para dejar de fumar.<sup>2</sup>
- Las personas que usan cigarrillos electrónicos para dejar de fumar deben considerar el uso de otras opciones aprobadas por la FDA (gomas de mascar, parches, pastillas, etc.).
- Un estudio reciente encontró que la mayoría de personas que usaron cigarrillos electrónicos para dejar de fumar cigarrillos convencionales terminaron usando los dos.<sup>3</sup>

### Estudios de investigación sugieren que los cigarrillos electrónicos son malos para su corazón y pulmones:

- La nicotina es el químico tóxico y adictivo tanto en los cigarrillos convencionales como en los cigarrillos electrónicos.
- Datos nuevos sugieren que los cigarrillos electrónicos están relacionados con la enfermedad pulmonar crónica y el asma,<sup>4</sup> y el uso combinado de cigarrillos electrónicos y cigarrillos convencionales está relacionado con la enfermedad cardiovascular.<sup>5</sup>

For free reordering, visit [www.kdheks.gov/tobacco/cessation.html](http://www.kdheks.gov/tobacco/cessation.html)

1. US Department of Health and Human Services. E-cigarette use among youth and young adults: a report of the Surgeon General. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, CDC; 2016.

2. Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/want-quit-smoking-fda-approved-products-can-help>

3. Caraballo RS, Shafer PR, Patel D, Davis KC, McAfee TA. Quit Methods Used by US Adult Cigarette Smokers, 2014–2016. *Prev Chronic Dis.* 2017 Apr 13;14:E32. doi: 10.5888/pcd14.160600.

4. Osei AD, et al. Association Between E-Cigarette Use and Chronic Obstructive Pulmonary Disease by Smoking Status: Behavioral Risk Factor Surveillance System 2016 and 2017. *Am J Prev Med.* 2020 Mar; 58(3):336–342

5. Osei AD, et al. Association Between E-Cigarette Use and Cardiovascular Disease Among Never and Current Combustible-Cigarette Smokers. *Am J Med.* 2019 Aug; 132(8):949–954.