

Cigarrillos electrónicos, “vaporizadores” y JUUL Lo que los padres deberían saber



¿Los cigarrillos electrónicos son menos dañinos que los cigarrillos?

La Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) no supervisa la fabricación de estos productos, lo que significa que no supervisa los ingredientes potencialmente dañinos.

- Los cigarrillos electrónicos casi siempre contienen ingredientes dañinos, incluida la nicotina.
- La acroleína, un ingrediente conocido de muchos cigarrillos electrónicos causa daños irreversibles en los pulmones. La exposición a la nicotina durante la adolescencia puede dañar el cerebro en desarrollo.
- El cigarrillo electrónico más popular entre los adolescentes es JUUL.
 - Todos los cartuchos de JUUL contienen un poco de nicotina, algo de lo que muchos jóvenes no se dan cuenta.
 - De acuerdo con el fabricante, un cartucho de JUUL puede contener tanta nicotina como un paquete de cigarrillos.
- La FDA no ha podido comprobar que algún cigarrillo electrónico sea seguro y efectivo para ayudar a los fumadores a dejar de fumar.

¿Existe alguna diferencia entre los cigarrillos electrónicos y los JUUL?

- No. Los JUUL pueden verse diferente pero, en realidad, son un tipo de cigarrillo electrónico.
- Los cigarrillos electrónicos se alimentan por baterías y aportan nicotina a través de un líquido que se convierte en aerosol.
- Los líquidos electrónicos vienen con sabores frutales que resultan atractivos para los jóvenes.

El JUUL es más discreto y tiene la apariencia de una unidad USB. Otros cigarrillos electrónicos pueden parecer teléfonos.

- Los cigarrillos electrónicos basados en cartuchos, como el JUUL, contienen sales de nicotina que no producen vapor ni emisiones visibles cuando el dispositivo se usa y pueden hacer que el producto sea aún más adictivo.
- JUUL afirma que algunos de sus cartuchos tienen, aproximadamente, tanta nicotina como un paquete entero de cigarrillos.

¿Qué tan mala es la epidemia del cigarrillo electrónico?

Las siguientes son las razones más comunes por las que los jóvenes usan los cigarrillos electrónicos¹



39% Lo usa un “amigo o un familiar”



31% Disponibilidad de “sabores, como menta, caramelo, fruta o chocolate”



17% Creen que “son menos dañinos que otras formas de tabaco, como los cigarrillos”

¹ Wang TW, Gentzke A, Sharapova S, Cullen KA, Ambrose BK, Jamal A. Tobacco Product Use Among Middle and High School Students – United States, 2011–2017. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2018;67:629–633. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6722a3>

¿La American Lung Association está de acuerdo con la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) en que el uso de cigarrillos electrónicos por parte de los jóvenes ha alcanzado el nivel de epidemia?

- Sí. La American Lung Association está de acuerdo con que el uso de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes ha alcanzado el nivel de epidemia.
- Hace una década que la American Lung Association le viene pidiendo a la FDA que tome medidas respecto de los cigarrillos electrónicos.
- Los cigarrillos electrónicos son los productos de tabaco más comúnmente usados entre los jóvenes desde hace varios años.
- Muchos jóvenes no se dan cuenta de cómo se están dañando los pulmones y el cerebro al usar cigarrillos electrónicos.

Hace varios años, en un estudio, se estimó que, en ese momento, había unos 7700 sabores de cigarrillos electrónicos en el mercado.



¿De qué manera la American Lung Association está ayudando a sus hijos?

- La American Lung Association urge a la Administración de Medicamentos y Alimentos a que tome medidas significativas para ponerse dura contra los productos dirigidos a los jóvenes.
- La Lung Association y nuestros socios presentaron una demanda contra la FDA por su demora en revisar los productos que actualmente están a la venta.
- La American Lung Association está trabajando para implementar políticas efectivas comprobadas que reducirán el consumo de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes, incluido el aumento de la edad mínima de venta a 21 años y el aumento del precio de los productos.
- Programas educativos disponibles:
 - El programa Not on Tobacco (N-O-T) es el programa para dejar de fumar de la American Lung Association y ayuda a los adolescentes que quieren dejar de fumar aportando herramientas, información y apoyo para dejar de fumar definitivamente.
 - Se ofrece el programa Alternative to Suspension como una opción para los estudiantes que se enfrentan a una suspensión por violar la política de consumo de tabaco de la escuela; lo administra un facilitador adulto en un formato personalizado o grupal dentro de un entorno escolar o comunitario.

Contacto

La línea de ayuda Lung HelpLine y Tobacco Quitline es una línea de apoyo telefónico disponible en más de 200 idiomas, es un servicio gratuito que permite al usuario comunicarse con personal experto, incluidos enfermeros diplomados, fisioterapeutas respiratorios, farmacéuticos y especialistas certificados en dejar de fumar.



1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872) or www.Lung.org/helpline.



Obtenga más información acerca de este y otros programas en www.Lung.org.

Comuníquese con su oficina local de la American Lung Association para obtener información acerca de sus grupos de liderazgo y otras iniciativas relacionadas con el consumo juvenil de tabaco. **1-800-LUNGUSA**



Cigarrillos electrónicos, “vaporizadores” y JUUL Lo que los adolescentes deberían saber

¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos incluyen “vaporizadores”, hookahs o JUUL. Son dispositivos alimentados por baterías que calientan un líquido electrónico que, a veces, se llama “jugo electrónico” y que, a menudo, contiene nicotina. Los cigarrillos electrónicos se inhalan como los cigarrillos comunes y producen una nube de aerosol de nicotina u otras sustancias. No se ha comprobado que sean una alternativa más segura a los cigarrillos.

¿Existe alguna diferencia entre usar cigarrillos electrónicos y los JUUL?

- No. Los JUUL pueden verse diferente pero, en realidad, son un tipo de cigarrillo electrónico.

Cada cartucho de JUUL contiene nicotina altamente adictiva. JUUL no produce ningún cartucho sin nicotina. JUUL afirma que algunos de sus cartuchos tienen, aproximadamente, tanta nicotina como un paquete entero de cigarrillos.

- La nube de aerosol que produce un JUUL puede no parecer tan espesa como las de otros cigarrillos electrónicos o como el humo de un cigarrillo común, pero igual contiene los mismos productos químicos y presenta los mismos riesgos para la salud.

¿Los cigarrillos electrónicos no son menos dañinos que el tabaco? ¿No es solo vapor de agua?

- The aerosol produced by e-cigarettes isn't water vapor and it isn't harmless.

El aerosol inhalado de estos productos es a menudo una mezcla de productos químicos dañinos, como nicotina, formaldehído y acroleína.

- Prácticamente todos los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, aun los que tienen la etiqueta “sin nicotina”. Esto se debe a que no existen normas acerca de la fabricación de los cigarrillos electrónicos o de los “jugos electrónicos”. No hay manera de saber con exactitud qué contiene un cigarrillo electrónico.
- El “jugo electrónico” y los cartuchos de JUUL con sabor a frutas u otros dulces, conllevan los mismos riesgos para la salud que los productos sin sabor. Además, los saborizantes que se usan generalmente no son seguros para inhalar a los pulmones.

¿Cuáles son los riesgos de los cigarrillos electrónicos?

- Los cigarrillos electrónicos contienen productos químicos que pueden causar daños irreversibles a los pulmones y alterar el cerebro adolescente.

Los cigarrillos electrónicos contienen productos químicos dañinos, como formaldehído, que se sabe que produce cáncer, y acroleína, que se usa como herbicida y puede causar daño irreversible en los pulmones.

- La nicotina es altamente adictiva y la exposición a la nicotina durante la adolescencia puede dañar el cerebro en desarrollo.
- Los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de avanzar al consumo de cigarrillos tradicionales.
- En el corto plazo, el cigarrillo electrónico puede irritar los pulmones, la garganta y los ojos. También puede aumentar la probabilidad de contraer resfriados o gripe.



¿Es legal la venta de cigarrillos electrónicos a los jóvenes o que los jóvenes los compren o usen?

- En la mayoría de los estados, la edad mínima para la venta de cigarrillos electrónicos es 18 años; en tres estados, la edad mínima es de 19 y, en seis estados y DC, la edad mínima es de 21 años.

En muchos estados es ilegal que los minoristas vendan cigarrillos electrónicos a los jóvenes, y en algunos estados, también es ilegal que los jóvenes posean cigarrillos electrónicos.

- Muchas escuelas han agregado los cigarrillos electrónicos a sus políticas de escuela libre de tabaco, y las consecuencias de usarlos dentro de las instalaciones escolares son, a menudo, las mismas que las consecuencias por fumar cigarrillos tradicionales.

¿Los cigarrillos electrónicos pueden ayudar a alguien a dejar de fumar?

No se ha podido comprobar que algún cigarrillo electrónico sea seguro y efectivo para ayudar a dejar de fumar.

Si conoce a alguien que quiera dejar de fumar, puede llamar al **1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872)** o visitar **[Lung.org/stop-smoking](https://www.lung.org/stop-smoking)** para obtener más información acerca de las maneras seguras para dejar de fumar.

Más información:

Comuníquese con su oficina local de la American Lung Association para obtener información acerca de sus grupos de liderazgo u otras iniciativas relacionadas con el consumo juvenil de tabaco. **1-800-LUNGUSA** o **[Lung.org](https://www.lung.org)**.



Cigarrillos electrónicos, “vaporizadores” y JUUL Lo que las escuelas deberían saber

¿Qué son estos productos?

- Los cigarrillos electrónicos son dispositivos alimentados por baterías que usan un elemento calentador para calentar un líquido electrónico, que generalmente contienen nicotina, a partir de un cartucho que produce un aerosol lleno de sustancias químicas.
- Muchos líquidos electrónicos o “jugos electrónicos” vienen con sabores frutales, lo que los hace atractivos para los niños.

Los cigarrillos electrónicos vienen en muchas formas y pueden parecerse a productos cotidianos, como plumas, unidades flash USB, teléfonos y lápices labiales.

- Actualmente, el cigarrillo electrónico más popular entre los adolescentes es el JUUL, que luce como una unidad flash USB y produce un aerosol apenas visible cuando se lo usa. Muchos cartuchos de JUUL contienen altos niveles de nicotina; se declara que un solo cartucho de JUUL contiene aproximadamente la misma cantidad de nicotina que un paquete de cigarrillos.

Las siguientes son algunas de las razones más comunes por las que los niños usan los cigarrillos electrónicos:²



39%

Lo usa un “amigo o un familiar”



31%

Disponibilidad de “sabores, como menta, caramelo, fruta o chocolate”



17%

Creen que “son menos dañinos que otras formas de tabaco, como los cigarrillos”

¿Los cigarrillos electrónicos son menos dañinos que los cigarrillos?

- El director general de sanidad de los Estados Unidos (U.S. Surgeon General) llegó a la conclusión de que el aerosol del cigarrillo electrónico no es seguro.
- Los cigarrillos electrónicos contienen ingredientes dañinos y potencialmente dañinos que incluyen formaldehído y acroleína, que pueden provocar daños irreversibles en los pulmones. También contienen nicotina.
- Los cigarrillos electrónicos se pueden usar para distribuir marihuana y otras drogas ilegales.
- La Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) no ha encontrado ningún cigarrillo electrónico que sea seguro y efectivo en ayudar a dejar de fumar; de hecho, más de la mitad de los consumidores adultos de cigarrillos electrónicos siguen consumiendo cigarrillos comunes.

¿El uso del cigarrillo electrónico por parte de los jóvenes es realmente una epidemia?

Para la FDA, el uso del cigarrillo electrónico entre los adolescentes es una epidemia que no da señales de ceder.

- Los cigarrillos electrónicos son los productos de tabaco más comúnmente usados entre los menores, casi el 12 por ciento de los estudiantes de secundaria de todo el país usan cigarrillos electrónicos y cerca del 20 por ciento usan, por lo menos, un producto de tabaco.¹

¹ Wang TW, Gentzke A, Sharapova S, Cullen KA, Ambrose BK, Jamal A. Tobacco Product Use Among Middle and High School Students — United States, 2011–2017. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2018;67:629–633. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6722a3>

² Tsai J, Walton K, Coleman BN, et al. Reasons for Electronic Cigarette Use Among Middle and High School Students — National Youth Tobacco Survey, United States, 2016. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2018;67:196–200. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6706a5>

Impacto del cigarrillo electrónico entre los adolescentes

En síntesis, no es seguro usar cigarrillos electrónicos, especialmente para los jóvenes.

- Las escuelas deben trabajar con sus estudiantes para ayudarles a aprender acerca de las consecuencias potenciales a largo plazo de usar cigarrillos electrónicos.
 - Los menores, a menudo, no se dan cuenta de que, al usar cigarrillos electrónicos, se están dañando los pulmones y el cerebro.
 - Los menores pueden no darse cuenta de que los productos que usan contienen nicotina, que es altamente adictiva y puede perjudicar el desarrollo del cerebro adolescente.
- No es solo un inofensivo vapor de agua: las emisiones de segunda mano de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, partículas ultrafinas, saborizantes como diacetil, un producto químico relacionado con la enfermedad pulmonar severa, compuestos orgánicos volátiles, como benceno, que se encuentra en los escapes de los automóviles, y metales pesados, como níquel, estaño y plomo.
- En la actualidad, la industria del cigarrillo electrónico aplica muchas de las mismas tácticas que funcionaron para vender los cigarrillos tradicionales durante décadas.
- Estos productos están diseñados para que los adolescentes los encuentren atractivos y que los adultos no los puedan detectar.

¿Qué deberían hacer las escuelas para proteger a sus estudiantes de estos productos?

- Instituir y aplicar políticas integrales de campus libres de tabaco, incluidos todos los cigarrillos electrónicos. Las políticas punitivas no son efectivas. Una gran parte de nuestros jóvenes ya se han vuelto adictos a la nicotina a través de estos productos de tabaco y, por lo tanto, se necesitan esfuerzos para ayudar a que los menores los abandonen. Las escuelas deben ofrecer programas en el sitio para ayudar a los estudiantes a abandonar el hábito o ponerlos en contacto con recursos de apoyo para liberarse de su adicción.

- Asegurarse de que todos los docentes, administradores y el resto del personal conozcan las diferentes clases de cigarrillos electrónicos que hay en el mercado y los peligros que significan para los jóvenes.
- Participar de la campaña de prevención “The Real Cost”. La campaña de prevención del tabaquismo de la FDA ahora presenta anuncios para informar a los adolescentes acerca de los peligros de los cigarrillos electrónicos. Las escuelas pueden aprovechar los materiales impresos gratuitos y el contenido de la campaña disponible en Internet.

¿Cuáles son los recursos que la American Lung Association ofrece para abordar este problema?

- El programa Not on Tobacco (N-O-T) es el programa para dejar de fumar de la American Lung Association y ayuda a los adolescentes que quieren dejar de fumar aportando herramientas, información y apoyo para dejar de fumar definitivamente.
- Se ofrece el programa Alternative to Suspension como una opción para los estudiantes que se enfrentan a una suspensión por violar la política de consumo de tabaco de la escuela; lo administra un facilitador adulto en un formato personalizado o grupal dentro de un entorno escolar o comunitario.

Contacto

La línea de ayuda Lung Helpline y Tobacco Quitline es una línea de apoyo telefónico disponible en más de 200 idiomas, es un servicio gratuito que permite al usuario comunicarse con personal experto, incluidos enfermeros diplomados, fisioterapeutas respiratorios, farmacéuticos y especialistas certificados en dejar de fumar.



1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872) or
www.Lung.org/helpline.



Obtenga más información acerca de este y otros programas en **Lung.org**.

Comuníquese con su oficina local de la American Lung Association para obtener información acerca de sus grupos de liderazgo y otras iniciativas relacionadas con el consumo juvenil de tabaco. **1-800-LUNGUSA**



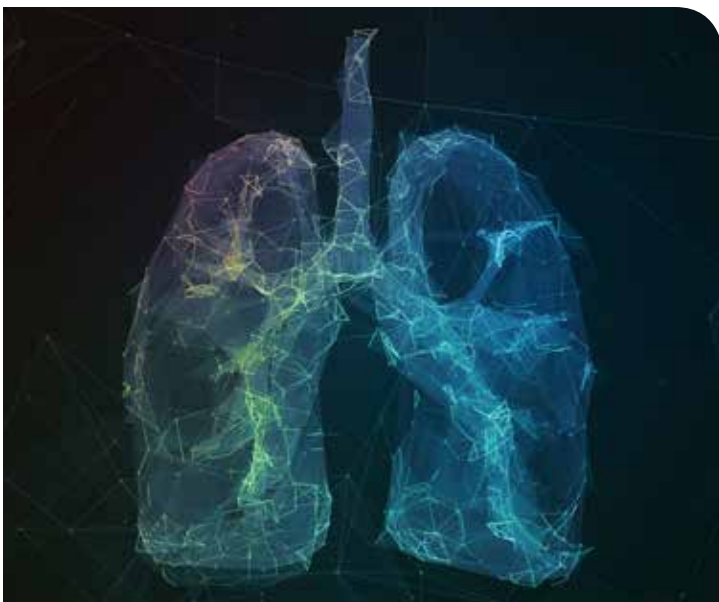
El efecto de los cigarrillos electrónicos sobre los pulmones

Los cigarrillos electrónicos son un producto de tabaco relativamente nuevo y salieron a la venta en los Estados Unidos hace alrededor de una década. La Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) no ha hecho una revisión sistémica de los cigarrillos electrónicos que se encuentran actualmente en el mercado estadounidense para determinar su impacto en la salud pulmonar. Aunque todavía queda mucho por determinar acerca de las consecuencias a largo plazo de estos productos, la American Lung Association está muy preocupada por la evidencia creciente acerca del efecto que los cigarrillos electrónicos tienen sobre los pulmones.

La inhalación de productos químicos peligrosos puede causar daños irreversibles a los pulmones y enfermedad pulmonar.

- En enero de 2018, las National Academies of Science, Engineering and Medicine¹ emitieron un informe de un estudio de consenso en el que se revisaban más de 800 estudios diferentes.

En el informe quedaba claro que el uso de los cigarrillos electrónicos causa riesgos. En el mismo se concluía que los cigarrillos electrónicos contienen y emiten una cantidad de sustancias tóxicas. El informe de las Academias también establecía que existe evidencia moderada de que los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos están en mayor riesgo de tener tos y estornudos, y sufrir un aumento de las exacerbaciones del asma.



¹ NAM Report - <https://www.nap.edu/resource/24952/012318ecigaretteConclusionsbyEvidence.pdf>

² Sassano MF, Davis ES, Keating JE, Zorn BT, Kochar TK, Wolfgang MC, et al. (2018) Evaluation of e-liquid toxicity using an open-source high-throughput screening assay. PLoS Biol 16(3): e2003904. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.2003904>

³ Ogunwale, Mumiye A et al. (2017) Aldehyde Detection in Electronic Cigarette Aerosols. ACS omega 2(3): 1207-1214. doi: 10.1021/acsomega.6b00489].

⁴ Bein K, Leikauf GD. (2011) Acrolein - a pulmonary hazard. Mol Nutr Food Res 55(9):1342-60. doi: 10.1002/mnfr.201100279.



En un estudio de la Universidad de Carolina del Norte se descubrió que los dos ingredientes básicos de los cigarrillos electrónicos, propilenglicol y glicerina vegetal, son tóxicos para las células y que cuanto más ingredientes hay en un líquido electrónico, mayor es su toxicidad.²



Los cigarrillos electrónicos producen una cantidad de productos químicos peligrosos, entre ellos, acetaldehído, acroleína y formaldehído. Estos aldehídos pueden provocar enfermedad pulmonar y cardiovascular (del corazón).³



Los cigarrillos electrónicos también contienen acroleína, un herbicida que se usa principalmente para eliminar maleza. Puede causar lesión pulmonar aguda y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), además de asma y cáncer de pulmón.⁴



Tanto el director general de sanidad de los Estados Unidos (U.S. Surgeon General) como las National Academies of Science, Engineering and Medicine han advertido acerca de los riesgos de la inhalación pasiva de las emisiones de los cigarrillos electrónicos, que se crean cuando un consumidor de cigarrillos electrónicos exhala el cóctel químico creado por los cigarrillos electrónicos.



En 2016, el director general de sanidad de los Estados Unidos (U.S. Surgeon General) llegó a la conclusión de que las emisiones de segunda mano contienen “nicotina, partículas ultrafinas, saborizantes como diacetil, un producto químico relacionado con la enfermedad pulmonar severa, compuestos orgánicos volátiles como benceno, que se encuentra en los escapes de los automóviles, y metales pesados, como níquel, estaño y plomo”.



La Administración de Medicamentos y Alimentos, no ha encontrado ningún cigarrillo electrónico que sea seguro y efectivo en ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Si los fumadores están listos para dejar de fumar definitivamente, deben llamar a 1-800-QUIT NOW o hablar con su médico acerca de buscar la mejor manera de dejar de fumar usando métodos comprobados y tratamientos aprobados por la FDA, además de recibir asesoramiento.