

# ¿Son realmente los Vapeadores menos nocivos que el cigarrillo?

Se ha generalizado la creencia de que los Vapeadores pueden ayudar a las personas a dejar de fumar; sin embargo, esto no es cierto. Veamos cuáles son las consecuencias de vapear:



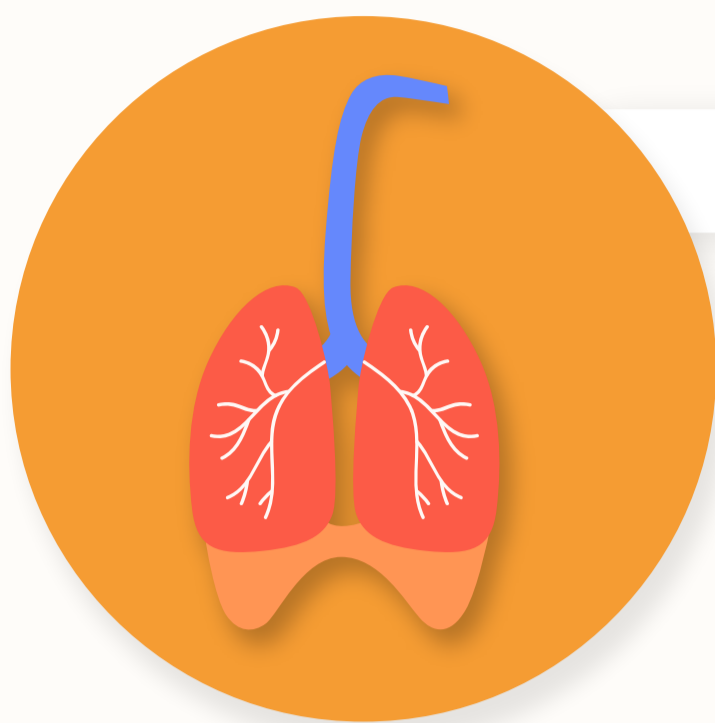
## ¿Cuáles son las consecuencias?

Estas sustancias en su mayoría cancerígenas bajan la respuesta inmune del cuerpo, aumentando el riesgo de contraer:

- Enfermedades cardiovasculares.<sup>2</sup>
- Cáncer de pulmón.<sup>2</sup>
- Asma.<sup>1,2</sup>

**El consumo de tabaco (convencional o a través de cigarrillos electrónicos) se asocia con el desarrollo de:**

Tumor de cabeza y cuello, esofagogástrico, vejiga, colorrectal, riñón y páncreas, entre otros.<sup>3</sup>



## Signos y síntomas del cáncer de pulmón

Los signos y síntomas del cáncer de pulmón suelen aparecer cuando la enfermedad está avanzada y pueden ser:

- Tos persistente.<sup>6</sup>
- Expectoración de moco.<sup>6</sup>
- Tos con sangre, incluso en pequeñas cantidades.<sup>6</sup>
- Dificultad para respirar.<sup>6</sup>
- Dolor en el pecho.<sup>6</sup>
- Pérdida de peso sin intentarlo.<sup>6</sup>
- Dolor de cabeza y de huesos.<sup>6</sup>
- Ronquera.<sup>6</sup>



## Recomendaciones para dejar de fumar

Sabemos lo difícil que es tomar la decisión de dejar de fumar. Por esta razón, te traemos 6 consejos para que no recaigas en el proceso:

- Evitar factores desencadenantes (fiestas o reuniones sociales).<sup>4</sup>
- Masticar algo.<sup>4</sup>
- Evitar el "es solo uno".<sup>4</sup>
- Realizar actividad física.<sup>4</sup>
- Prueba técnicas de relajación para el síndrome de abstinencia.<sup>4</sup>
- Consulta con tu médico otros productos probados y con licencia, como las terapias de reemplazo de nicotina.<sup>5</sup>



## ¿Por qué es tan grave esto?

El consumo de tabaco se convierte en la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo. Según la OMS más de 1,1 billones de personas consumen tabaco y más de 8 millones de personas fallecen cada año, tanto como consecuencia directa (más de 7 millones) como indirecta por exposición al humo ajeno en los no fumadores (1,2 millones). Además de afectar al propio fumador, el tabaco afecta también a los que conviven con él (fumadores pasivos).<sup>3</sup>

## El tabaco también está relacionado con enfermedades no oncológicas como:<sup>3</sup>



Incrementando en un 70% el riesgo de morir prematuramente por enfermedades relacionadas con su consumo.<sup>3</sup>

Los daños asociados a los Vapeadores simplemente no se pueden exagerar. Las nuevas formas de consumo tabáquico como vapeadores o cigarrillos electrónicos, son igual de nocivas que el tabaco y pueden causar cáncer.<sup>3</sup>

### Referencias:

1. Organización Panamericana de la Salud. Vapeadores y cigarrillos electrónicos no están aprobados para dejar de fumar y causan daños a la salud, reiteran expertos. (Publicado 22 octubre 2021). [Consultado 16 de enero del 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/22-10-2021-vapeadores-cigarrillos-electronicos-no-están-aprobados-para-dejar-fumar-causan>
2. Liga Contra el Cáncer. Una nueva generación en la mira del tabaco. Publicado 19 mayo 2023. [Consultado 16 de enero del 2025] Disponible en: <https://ligacancercolombia.org/noticias/una-nueva-generacion-en-la-mira-del-tabaco/>
3. Seom. Las nuevas formas de consumo tabáquico, como vapeadores o cigarrillos electrónicos, son igual de nocivas que el tabaco y pueden causar cáncer. (Publicado 30 mayo 2023). Consultado 16 de enero del 2025] Disponible en: <https://seom.org/notas-pueden-causar-cancer>
4. FCV ORG. 'Vapear' no es tan inofensivo. (Publicado 20 octubre 2022). [Consultado 16 de enero del 2025]. Disponible en: <https://www.fcv.org/co/blog/cancer/vapear-no-es-tan-inofensivo>
5. Naciones Unidas. Vaporizadores y cigarrillos electrónicos, una amenaza contra la salud. (Publicado 22 enero 2020). [Consultado 16 de enero del 2025]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2020/01/1468351>
6. Mayo Clinic. Cáncer de pulmón. (Publicado 22 marzo 2022). [Consultado 16 de enero del 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/lung-cancer/symptoms-causes/syc-20374620>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.