

Agosto 2022

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Los vapeadores o cigarrillos electrónicos, son dispositivos que contienen líquido, en vez de hoja de tabaco, pudiendo presentarse con o sin nicotina. Disponen de un sistema que calienta el líquido y hace que se vaporice, produciendo un aerosol (humo).

## ¿Por qué suponen un riesgo?

- Se les ha dado una falsa buena publicidad, colocándolo como el sustituto idóneo del tabaco y como un producto “más saludable”.
- El consumo en jóvenes ha aumentado, incluso entre aquellos que no habían fumado previamente, siendo una potencial puerta de entrada al consumo de tabaco.
- No hay evidencia clara de su eficacia en el abandono del tabaco.

## ¿Cuáles son los efectos para la salud?

- La OMS alerta de que los cigarrillos electrónicos son inseguros, y que pueden encontrarse sustancias cancerígenas en líquidos y aerosol cuando se produce el calentamiento.
- Las partículas emitidas pueden contaminar los espacios cerrados, con los consecuentes riesgos por exposición pasiva a las personas de alrededor.
- Se han notificado lesiones pulmonares asociadas al cigarrillo electrónico o al vapeo (en su conjunto denominadas EVALI); pudiendo presentarse síntomas pulmonares que provoquen el fallecimiento de manera rápida, a diferencia de otras patologías relacionadas con el consumo de tabaco que ocasionan daños de manera mucho más lenta.



Si has decidido dejar de fumar, hazlo completamente. Lleva una dieta saludable, practica deporte, haz ejercicios de relajación, y si es necesario, pide ayuda a un profesional sanitario, pero no cambies un hábito nocivo por otro que también lo es.