

# Consejo de salud: Explicación de los cigarrillos electrónicos y el vapeo

Los cigarrillos electrónicos también se denominan vapeadores, bolígrafos de vapeo y sistemas electrónicos de administración de nicotina (electronic nicotine delivery systems, ENDS). Los cigarrillos electrónicos vienen en muchas formas y tamaños, y la mayoría contiene nicotina.<sup>1</sup>

## Aspectos claves y estadísticas

- No hay productos de tabaco seguros, tampoco lo son los cigarrillos electrónicos<sup>1</sup>
- Los cigarrillos electrónicos no deben ser utilizados por jóvenes, adultos jóvenes o mujeres embarazadas<sup>1</sup>
- El uso de cigarrillos electrónicos entre los adultos ha ido en aumento. Pasó del 3.7% en 2020 al 4.5% en 2021<sup>2</sup>
- En los Estados Unidos, los jóvenes usan cigarrillos electrónicos o vapeadores más que cualquier otro producto de tabaco<sup>3</sup>
- En 2024, 1.63 millones de estudiantes (de escuela media y secundaria combinados) usaron cigarrillos electrónicos.<sup>3</sup>

## Riesgos e impactos para la salud<sup>4</sup>

- Adicción a la nicotina
- Problemas para pensar, concentrarse y controlar el comportamiento
- Problemas pulmonares, como empeoramiento de los síntomas del asma, bronquitis más frecuente e infecciones pulmonares
- Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Lesión pulmonar asociada al uso de cigarrillos electrónicos o vapeo (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury, EVALI)
- Mayor riesgo de convulsiones

## Signos de que su hijo podría estar usando cigarrillos electrónicos o vapeo<sup>5</sup>

- Cambios en el comportamiento
- Cambios en la apariencia
- Cambios de humor
- Problemas para dormir
- Falta de control de los impulsos
- Olores diversos, como a chicle o pastel de queso y fresa



Los cigarrillos electrónicos vienen en muchas formas, tamaños y tipos. Pueden parecer puros, pipas, dispositivos USB, bolígrafos, resaltadores o juguetes<sup>6</sup>

## Dejar el vapeo<sup>7</sup>

Las personas que vapean pueden volverse adictas a la nicotina. Puede parecer difícil dejar de vapear, pero no tiene por qué hacerlo solo. Considere la posibilidad de hacer una o varias de las siguientes cosas:

- Elaborar un plan para dejar de vapear, que incluya una fecha para dejar de hacerlo, los motivos por los que lo hace y reconocer sus factores desencadenantes.
- Hablar con su proveedor de cuidado de la salud sobre las herramientas y los recursos que puede utilizar para ayudarle a dejar de vapear. Es posible que le sugiera medicamentos para ayudarle a controlar los síntomas de abstinencia de nicotina y las ansias de vapear.
- Considere la posibilidad de combinar el asesoramiento con los medicamentos. Los adultos que fuman tienen más posibilidades de dejar de hacerlo definitivamente cuando combinan los medicamentos con el asesoramiento.
- Llame al 1-800-QUIT-NOW para obtener apoyo.



Fuentes:

1. CDC. <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/index.html> 2025. Consultado en julio de 2025.
2. CDC. <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/adults.html> 2024. Consultado en julio de 2025.
3. CDC. <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/youth.html> 2024. Consultado en julio de 2025.
4. American Cancer Society. <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/e-cigarettes-vaping.html> 2024. Consultado en julio de 2025.
5. Tobacco Free Kids. <https://www.tobaccofreekids.org/protectkids/resources-for-parents/signs-your-kid-might-be-vaping> 2025. Consultado en julio de 2025.
6. CDC. <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/about.html> 2024. Consultado en julio de 2025.
7. CDC. <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/quitting.html> 2024. Consultado en julio de 2025.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su condición médica. Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.