



Los peligros de vapear

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a hacerse cargo de su salud. Puede usar esta guía para conocer los peligros de los vaporizadores y los cigarrillos electrónicos.

¿QUÉ SON LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

Los cigarrillos electrónicos funcionan calentando un líquido (“líquido electrónico”) hasta volverlo un aerosol, el cual se inhala a los pulmones. Por lo general, el líquido contiene nicotina, saborizantes y otros productos químicos. También se usan para fumar marihuana y aceite de hachís.

Al uso de cigarrillos electrónicos también se le llama “vapear”. Los cigarrillos electrónicos tienen otros nombres como ecigs, e-hookahs, vapeadores, plumas de vapor, sistemas de tanque o mods. Vienen en muchas formas y tamaños.



LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS SON PELIGROSOS.

- El aerosol de los cigarrillos electrónicos NO es vapor de agua. Puede dañar los pulmones.
- La nicotina y los productos químicos de los cigarrillos electrónicos pueden causar cáncer, defectos de nacimiento y otros problemas de salud. La nicotina es nociva para el desarrollo cerebral de un niño y hasta los 20 a 25 años.
- Las personas se pueden volver adictas a la nicotina por usar cigarrillos electrónicos. Por consiguiente, podrían empezar a consumir cigarrillos de tabaco, los cuales son todavía más dañinos.
- Los cigarrillos electrónicos con sabores frutales o dulces llaman la atención de los jóvenes.



¿LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS AYUDAN A DEJAR DE FUMAR?

No. Los cigarrillos electrónicos no han sido aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) como un recurso para dejar de fumar. Pregúntele a su médico sobre los métodos seguros y efectivos para dejar de fumar.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- La nicotina es veneno. Nunca deje cigarrillos o líquidos electrónicos al alcance de los niños o las mascotas.
- Llame sin costo y de inmediato al Sistema de Control de Envenenamiento de California al **1.800.222.1222** si el líquido electrónico se ingiere o entra en contacto con los ojos o la piel.
- Nunca permita que se usen cigarrillos electrónicos en su hogar. Contaminan el aire.
- Las personas que están embarazadas o amamantando, los niños y los adolescentes nunca deben usar cigarrillos electrónicos ni exponerse al aerosol.
- Tire los cigarrillos electrónicos y cartuchos (que contengan nicotina) en un sitio de entrega gratuito. Para encontrar uno cerca, visite **stopwaste.org**.

¿Necesita más ayuda?

Llame a los Programas de Salud de Alliance

De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

AYUDA Y RECURSOS

Si usa cigarrillos electrónicos con nicotina u otros productos de tabaco y quiere ayuda para dejar de fumar, llame a la línea gratuita de Kick it California al **1.800.600.8191** o visite **kickitca.org**.

Para más información, visite:

- **cdc.gov/tobacco**
- **e-cigarettes.surgeongeneral.gov**
- **flavorhookkids.org**
(inglés, español, chino y vietnamita)



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_CS_EC 06/2022
HED SC-3 REVIEW 06/2022