

# LA VERDAD SOBRE LAS MENTIRAS

MITOS Y MENTIRAS SOBRE  
EL VAPEO

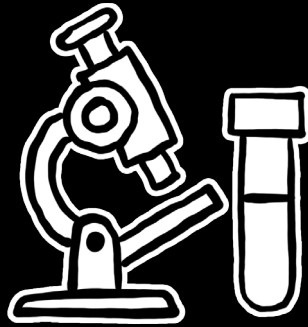




MITO 1

VAPEAR ES  
PEOR QUE FUMAR

**FAKSO**

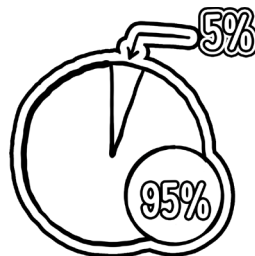


LA CIENCIA LO HA DEMOSTRADO:  
VAPEAR ES MENOS RIESGOSO QUE  
FUMAR



Si no fumas, no vapees. Si no puedes o no quieres dejar de fumar, el vapeo es una gran alternativa para consumir nicotina reduciendo sustancialmente los daños que causa el tabaquismo.

No es cierto que vapear sea igual o peor que fumar. Aunque es verdad que no está exento de riesgos, en relación con el tabaquismo, solo hay un 0,5% de riesgo de enfermedades relacionadas con el cáncer. No lo decimos nosotros, lo dice Salud Pública Inglaterra.



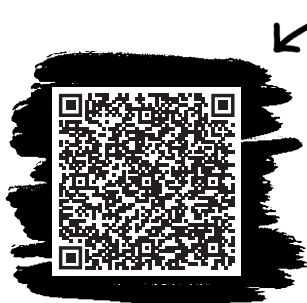
CONSULTA EL ESTUDIO





Las enfermedades no son causadas por la nicotina, sino por el humo resultante de la combustión de las hojas de tabaco del cigarrillo. En el vapeo no hay combustión, por lo cual se reducen los riesgos y el daño.

El líquido de vapeo se fabrica con productos aptos para el consumo humano, que se utilizan también en la fabricación de medicamentos y alimentos.



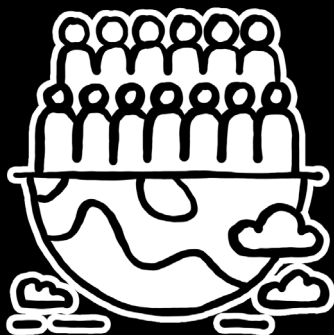
CONSULTA EL ESTUDIO

Además, estudios que midieron la acroleína (un irritante respiratorio) descubrieron que los consumidores de cigarrillos electrónicos tenían niveles similares a los no fumadores.

MITO 2

VAPEAR NO AYUDA A  
DEJAR DE FUMAR Y  
ES MÁS ADICTIVO

**FALSO**



VAPEAR HA SALVADO A MÁS DE 100  
MILLONES DE PERSONAS DEL  
TABAQUISMO

El vapeo es la alternativa más efectiva para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Además de dar al consumidor una manera menos riesgosa de consumir nicotina, su éxito radica en mantener un ritual similar al de fumar, pero evitando los daños que causa el humo de la combustión del tabaco.



CONSULTA EL ESTUDIO



Se ha demostrado que cambiar al vapeo aumenta las posibilidades de dejar de fumar con éxito, como lo demuestra un **estudio** de 2019 que descubrió que cambiar completamente de fumar a vapear reduce los riesgos para la salud y es más eficaz para dejar de fumar que la terapia de sustitución de nicotina con apoyo conductual.

En el Reino Unido, el vapeo es la forma más utilizada para dejar de fumar en los servicios públicos de salud y se asocia positivamente con el éxito en el abandono del tabaquismo.

Aunque causa dependencia, la nicotina no es responsable de las enfermedades relacionadas con el tabaquismo y el potencial adictivo de los cigarrillos tradicionales se debe principalmente a otras sustancias presentes en el humo del tabaco.



Los avances en la tecnología de los cigarrillos electrónicos han hecho que la administración de nicotina sea más eficiente, lo cual los hace más atractivos y eficientes como sustitutos del tabaco.

No es adicción, es dependencia. La adicción es un concepto erróneo al hablar de la nicotina. El cuerpo se hace dependiente fisicoquímicamente de la nicotina, pero no es una sustancia problemática, lo que elimina el factor de adicción.

Frecuentemente, la nicotina ha sido comparada con la heroína y se ha llegado a decir que es igual o más adictiva, lo cual es totalmente falso. Una de las grandes ventajas de los cigarrillos electrónicos es la posibilidad de controlar el nivel de nicotina que tienen. Muchos usuarios han logrado reducir la cantidad de nicotina que consumen, llegando incluso a dejar de consumirla por completo.

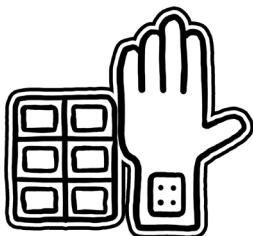
MITO 3

LA NICOTINA CAUSA  
CÁNCER

**FAISO**

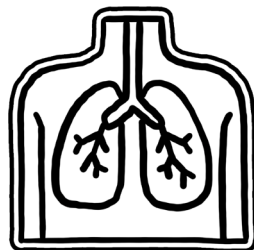


LA NICOTINA NO ES EL PROBLEMA,  
ES LA COMBUSTIÓN



Desde hace bastante tiempo se ha demostrado que la nicotina no es la causa de las enfermedades asociadas al cáncer. Esto es tan claro que varios de los medicamentos recetados para dejar de fumar contienen nicotina, como los parches, gomas de mascar e inhaladores.

La toxicidad de la nicotina ha sido exagerada. No existen pruebas científicas que demuestren que el consumo exclusivo de nicotina genere enfermedades o problemas de salud.



Por ejemplo, no se ha demostrado que el consumo prolongado de nicotina por parte de los consumidores de **snus en Suecia** (¡quienes lo consumen hace muchísimas décadas!) aumente el riesgo de problemas de salud graves en adultos.

CONSULTA EL ESTUDIO



Entonces, ¿qué es lo que causa el cáncer? Como se mencionó anteriormente, es la combustión del tabaco. Esta combustión genera un coctel de químicos que, al ser inhalados a través del humo, son los culpables de las enfermedades como el cáncer.

Es importante tener en cuenta que no todas las personas son tolerantes a todas las sustancias. Así como hay personas que son alérgicas a ciertos medicamentos o alimentos, algunas personas pueden llegar a ser alérgicas a alguno de los componentes de los líquidos de vapeo. No todos los organismos reaccionan igual, pero este no es un argumento para afirmar que la nicotina causa enfermedades.

**Si ves alguna señal de alergia, evita vapear.**

MITO 4

VAPEAR CAUSA  
ENFERMEDADES

**FAKTO**



- DAÑO + VIDA:  
EL VAPEO ES LA SOLUCIÓN

Después de dos décadas de estudios científicos, se ha demostrado que los riesgos asociados con los cigarrillos electrónicos son significativamente menores que los asociados con el tabaquismo tradicional, con una magnitud de dos a tres veces menos. Adicionalmente, jamás se ha detectado alguna enfermedad relacionada exclusivamente con el vapeo.



CONSULTA EL ESTUDIO



**Las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Matemáticas de EE. UU.** han sugerido que los cigarrillos electrónicos son “probablemente mucho menos nocivos” que los cigarrillos combustibles y el Colegio Real de Médicos de Gran Bretaña afirma que es poco probable que los cigarrillos electrónicos superen el 5% de los riesgos para la salud asociados con los productos de tabaco tradicionales.

Sin embargo, el verdadero riesgo para la salud está en la venta de productos sin una regulación que garantice su calidad y el acceso adecuado a ellos. En los países donde los cigarrillos electrónicos están adecuadamente regulados y supervisados se considera que vapear es seguro.



Aunque existen algunas dudas sobre las implicaciones del vapeo a largo plazo, las pruebas científicas disponibles sugieren que es una alternativa mucho, pero mucho más segura que fumar.

No olvides que algunas personas pueden ser alérgicas a algunos de los compuestos del líquido de vapeo, pero esto no se debe tomar como una prueba de que el vapeo causa enfermedades.

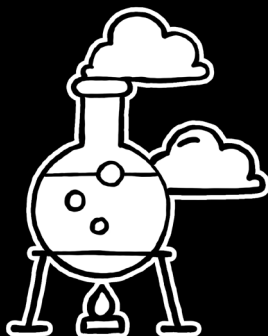
**No te dejes engañar:** casos que se han usado como evidencia para atacar el vapeo no tienen en cuenta estos factores alérgicos, otras sustancias consumidas previamente o los antecedentes médicos del paciente.

**Indaga siempre todos estos factores antes de tomar una posición frente al caso.**

MITO 5

VAPOR = HUMO

**FAKTO**



VAPOR  $\neq$  HUMO: ¿ACASO NO FUISTE  
A CLASE DE QUÍMICA?

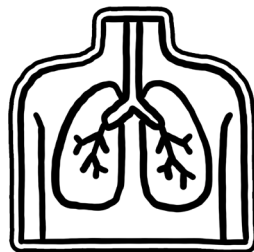
El humo y el vapor son sustancias completamente diferentes, tanto en su producción como en su composición y efectos sobre el cuerpo humano.

El humo se produce por la combustión del tabaco a altas temperaturas, lo cual libera miles de compuestos dañinos, incluyendo 70 que son altamente cancerígenos con potencial de causar daño sistémico en el organismo.



En cambio, el vapor se produce mediante la vaporización de una solución líquida a una temperatura mucho menor y contiene principalmente propilenglicol y glicerina vegetal, que son sustancias relativamente seguras para el consumo humano.

Si bien tanto el humo como el vapor contienen partículas que pueden penetrar profundamente en los pulmones, las partículas del humo son mucho más dañinas para el cuerpo humano que las del vapor. Las partículas del humo contienen alquitrán y pueden causar daño al sistema respiratorio al ser absorbidas y metabolizadas lentamente, mientras que las partículas del vapor se absorben y metabolizan sin causar daño al sistema respiratorio. Esto se debe al hecho de que el propilenglicol y la glicerina, que son



los componentes principales del vapor, no son tóxicos.

Tampoco es cierto que al vapear los pulmones se llenen de agua. La cantidad de vapor que ingresa a los pulmones es baja y no implica un riesgo, ya que nuestros pulmones tienen la capacidad de absorber la humedad, como pasa cuando entramos a un sauna o vivimos en lugares muy húmedos.

MITO 6

VAPEAR CONDUCE AL  
TABAGUISMO

**FAKTO**



VAPEAR NO ES LA ENTRADA, ES LA  
SALIDA AL TABAQUISMO

A menudo se olvida que muchos países están experimentando niveles récord de baja prevalencia de fumadores frecuentes. Esta es una señal alentadora para la salud pública, ya que el tabaquismo es una de las principales causas de muerte prevenible en todo el mundo. Sin embargo, en lugar de celebrar este logro, muchos políticos, médicos y medios de comunicación advierten sobre una supuesta “puerta de entrada” del vapeo al tabaquismo.

Contrariamente a esta creencia, la evidencia sugiere que el vapeo es, de hecho, una puerta de salida del tabaquismo.

El grupo de estudio Cochrane de la Universidad de Oxford llevó a cabo una serie de **estudios** que concluye que el vapeo con nicotina es más efectivo que la terapia de reemplazo de nicotina (TRN) para dejar de fumar. **El informe de la Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina de los Estados Unidos** encontró que las tasas de tabaquismo han disminuido más rápidamente desde que el vapeo empezó a tomar fuerza en los Estados Unidos. Esto demuestra que el vapeo es una innovación importante para ayudar a las personas a salir del tabaquismo.



(CONSULTA LOS ESTUDIOS)



Francia, Reino Unido, Health Canada y Nueva Zelanda recomiendan el vapeo como medio para dejar de fumar. En Reino Unido, por ejemplo, las tasas de tabaquismo han estado disminuyendo constantemente y esto se ha atribuido a la introducción de cigarrillos electrónicos y otros productos de vapeo en las políticas de salud pública.

La información que presenta a los cigarrillos electrónicos como una puerta de entrada al tabaquismo no está respaldada por evidencia científica. La efectividad de los cigarrillos electrónicos como herramienta para dejar de fumar es innegable, pero es esencial recordar que son solo para fumadores adultos. El vapeo es una innovación crucial para ayudar a las personas a dejar de fumar y su papel en la reducción de las tasas de tabaquismo debería ser celebrado.

MITO 7

LOS SABORES ATRAEN  
A LOS NIÑOS

**FALSO**



SABORES: LOS ADULTOS TAMBIÉN  
DISFRUTAMOS DE ELLOS

Los innumerables sabores disponibles para vapear tienen el propósito de ayudar a los adultos a cambiar del tabaco al vapeo. Más de dos tercios de los consumidores de vapeo usan con regularidad sabores que no son de tabaco. Estos no solo ayudan en la transición del tabaco al vapeo, sino que contribuyen a que las personas no vuelvan a fumar. Varios estudios proporcionan evidencia para apoyar el uso de dispositivos de vapeo con líquidos de distintos sabores como una herramienta eficaz para que los adultos dejen de fumar.



CONSULTA EL ESTUDIO



Según la **Escuela de Salud Pública de Yale**, los dispositivos de vapeo con líquidos de distintos sabores están relacionados con un aumento de 230% en las probabilidades de que los adultos dejen de fumar. Los investigadores sugirieron que los sabores fueron fundamentales para ayudar a los fumadores a dejar los cigarrillos de tabaco y cambiar al vapeo. También insisten en la necesidad de que los responsables políticos consideren el papel de los sabores en los dispositivos de vapeo al tomar decisiones sobre su regulación.

La restricción de los sabores puede hacer que los usuarios de cigarrillos electrónicos vuelvan a fumar cigarrillos o recurran al mercado negro. Además, no hay evidencia que relacione los sabores de los líquidos de vapeo con el consumo de tabaco en menores de edad, ya que varios estudios han demostrado que existen otros factores que contribuyen a que los menores de edad comiencen a vapear o fumar.

Por lo anterior, es importante la orientación y educación en casa y en escuelas para evitar que los menores de edad accedan a estos productos, que están pensados exclusivamente para los adultos que quieren dejar de fumar o desean seguir consumiendo nicotina de una manera menos dañina.

MITO 8

HAY UNA EPIDEMIA  
JUVENIL DE VAPEO

**FAKTO**



EL VAPEO NO ES PARA LOS JÓVENES,  
ES UN DERECHO DE LOS FUMADORES  
ADULTOS

Aunque el consumo de productos de vapeo entre menores de edad debe ser motivo de preocupación y regulación, **NO** hay una epidemia de vapeo juvenil en los Estados Unidos ni en el mundo.

La mayoría de los menores de edad que vapean lo hacen con poca frecuencia, haciendolo de manera experimental o como usuarios esporádicos, es por ello que no existe tal epidemia.



Como bien se sabe, son muchos factores los que inciden en que los menores de edad consuman algunas sustancias como tabaco, alcohol y otros: presión social de sus amigos, los medios de comunicación, aburrimiento, rebeldía, entre otras.

Aunque el uso de cigarrillos electrónicos entre **los estudiantes de secundaria estadounidenses aumentó ligeramente en 2022**, la tasa general de tabaquismo entre estos estudiantes sigue siendo baja: solo el 1,5% de los estudiantes de secundaria que no usaron tabaco consumían productos de vapeo con nicotina.



Los expertos argumentan que las verdaderas epidemias en las escuelas secundarias son los comportamientos de riesgo desafortunadamente habituales, como enviar mensajes de texto mientras se conduce, conducir bajo los efectos del alcohol, pensamientos suicidas, el porte de armas, consumo excesivo de alcohol y conducir después de usar marihuana.

Es urgente proteger a los menores de edad del acceso a este tipo de productos, pero no se pueden vulnerar los derechos de las personas adultas que buscan alternativas de menor riesgo que les permitan dejar de fumar o continuar consumiendo nicotina de manera más segura.

MITO 9

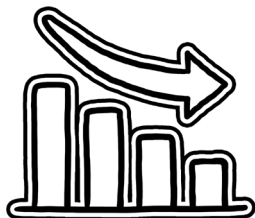
RESTRINGIR EL VAPEO  
MEJORA LA SALUD  
PÚBLICA

**FALSO**



PROHIBIR AFECTA LA SALUD  
PÚBLICA ¡REGULEMOS!

Los encargados de la formulación de políticas para mejorar la salud pública creen que aumentar los impuestos sobre los productos de vapeo, restringir el acceso a ellos o prohibirlos reducirá su uso y tendrá un efecto positivo sin consecuencias indeseadas. No podrían estar más equivocados. Los altos impuestos, la restricción al acceso o la prohibición terminan teniendo un efecto muy negativo en la salud pública.

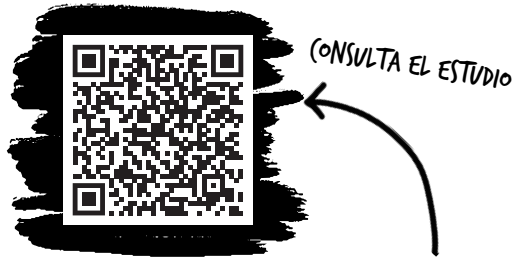


Los impuestos más altos sobre los productos de vapeo pueden llegar a reducir el consumo de productos legales, pero no mejoran la salud pública. Como consecuencia no deseada, los vapeadores vuelven al tabaco o van al mercado negro, donde los productos no cumplen con exigencias de calidad y seguridad.

**Varios estudios** han demostrado que los aumentos de impuestos, tanto en Europa como en EE. UU., han reducido las ventas legales de cigarrillos electrónicos, pero esto de ninguna manera significa que haya mejorado la salud pública.

CONSULTA EL ESTUDIO





Una **prohibición de los sabores en San Francisco** resultó en un aumento de las tasas de tabaquismo entre los adolescentes por primera vez en décadas, mientras que una prohibición de sabor en Massachusetts resultó en mayores ventas de cigarrillos.

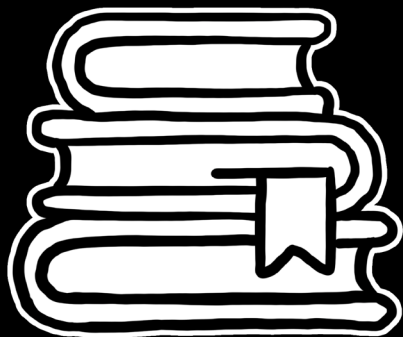
La evidencia muestra que el aumento de impuestos sobre los productos de vapeo incrementa el consumo de cigarrillos y la compra de productos de vapeo en el mercado negro, especialmente entre los jóvenes adultos.

Para mejorar la salud pública, los expertos recomiendan que los impuestos se basen en el riesgo, lo que significa que los productos menos dañinos (como el vapeo) deben tener impuestos mucho más bajos que los cigarrillos para incentivar a los fumadores a cambiar.

MITO 10

NO HAY EVIDENCIA  
SUFICIENTE SOBRE  
EL VAPEO

**FAKTO**



NO TE DEJES ENGAÑAR: MÁS  
DE 2000 ESTUDIOS RESPALDAN  
EL VAPEO

A pesar de las falsas acusaciones sobre los riesgos del vapeo, en realidad hay una gran cantidad de evidencia científica que indica que vapear es inmensamente menos perjudicial que fumar. Más de 100 organizaciones gubernamentales y de salud han concluido que el vapeo es muchísimo menos dañino que fumar según los principios científicos básicos.



CONSULTA EL ESTUDIO



De acuerdo con el **Colegio Real de Médicos**, el riesgo a largo plazo de vapear probablemente no representa más del 5% del riesgo de fumar. El vapeo ha sido estudiado extensamente durante más de 15 años, revisando los químicos presentes en el vapor y en los cuerpos de los consumidores.

Los **estudios** muestran que, en comparación con el tabaquismo, el vapeo produce muy bajas cantidades de químicos dañinos y los fumadores que cambian al vapeo tienen niveles significativamente menores de químicos tóxicos en sus cuerpos. Como consecuencia, el riesgo estimado de cáncer causado por vapear es inferior al 0,5%.



El cambio del fumar a vapear también ha demostrado mejorar varios aspectos de la salud de los exfumadores con enfermedades como asma, EPOC y, en general, ha producido beneficio para la función pulmonar y la salud cardiovasculares. Los informes de efectos adversos graves por vapear son raros y a menudo están vinculados a productos del mercado ilícito o al historial médico previo de enfermedades o consumo de otras sustancias por parte del usuario.



CONSULTA EL ESTUDIO



**Suecia es un ejemplo:** a pesar del amplio uso de productos alternativos de nicotina, con un consumo similar al de otros países de la Unión Europea, la incidencia de cáncer en el país es un 41% menor que en los demás. Como resultado, las muertes relacionadas con cáncer son un 38% más bajas y las relacionadas con el tabaco también son casi un 40% más bajas con respecto al resto de los países europeos. Este ejemplo muestra que los productos de nicotina sin humo pueden mejorar significativamente la salud pública y que la nicotina no es la sustancia que causa cáncer.

En conclusión, si bien los riesgos a largo plazo de usar cigarrillos electrónicos aún no se comprenden completamente, la evidencia disponible indica que el vapear es significativamente menos dañino que fumar. En cualquier situación, cambiar de fumar a vapear es siempre la **mejor** elección.

**Comparte esta información para desmentir estos mitos. Así ayudarás a más personas a tomar decisiones informadas sobre su salud.**



MITOS Y MENTIRAS SOBRE EL VAPEO

#Mythbusters

#TruthOverLies



# LA VERDAD SOBRE LAS MENTIRAS

- 1 VAPEAR SIEMPRE SERÁ MENOS RIESGOSO QUE FUMAR
- 2 VAPEAR ES LA MEJOR AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR
- 3 LA NICOTINA NO CAUSA CÁNCER, LA COMBUSTIÓN ES EL PROBLEMA
- 4 - DAÑO + VIDA: EL VAPEO REDUCE LA POSIBILIDAD DE ENFERMEDADES
- 5 VAPOR ≠ HUMO: EL VAPOR NO ES RESULTADO DE LA COMBUSTIÓN
- 6 VAPEAR NO ES LA ENTRADA, ES LA SALIDA AL TABAQUISMO
- 7 LOS ADULTOS TAMBIÉN DISFRUTAMOS DE LOS SABORES
- 8 EL VAPING NO ES PARA MENORES, PERO SI UN DERECHO PARA LOS FUMADORES ADULTOS
- 9 PROHIBIR AFECTA LA SALUD PÚBLICA ¡REGULEMOS!
- 10 MÁS DE 2000 ESTUDIOS RESPALDAN EL VAPEO. NO TE DEJES ENGAÑAR

