



Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found

file:///var/www/enfam

¿Es el vapeo seguro?

¿Qué es vapear?

Es inhalar el vapor producido por un cigarrillo electrónico o un vapeador. Son dispositivos que tienen un pequeño depósito con un líquido que se calienta hasta que una parte se transforma en un vapor que se inhala y otra parte se elimina al ambiente.

Aunque se comercializaron inicialmente como unos dispositivos para ayudar a las personas a dejar de fumar tabaco, desde el punto de vista sanitario no se pueden recomendar dado que existen otras alternativas cuya eficacia ha sido científicamente probada.

¿Es frecuente el vapeo?

Cada vez aumenta más su uso entre los adolescentes. En nuestro país, según los datos del [estudio ESTUDES](#), el 48 % de los estudiantes de 14 a 18 años han usado en alguna ocasión cigarrillos electrónicos, siendo en todas las edades, más frecuente la utilización entre los chicos que entre las chicas.

El ser fáciles de obtener, una publicidad atractiva y la falsa creencia de que son más seguros que los cigarrillos tradicionales son algunos de los factores que pueden haber contribuido a su creciente popularidad.

¿Qué contienen los líquidos para inhalar?

Los líquidos utilizados en general se componen principalmente de nicotina en cantidades variables (en la Unión Europea solo se permiten líquidos con concentraciones de nicotina menores a 20 mg/ml) junto con otros productos químicos como glicerina vegetal y propilenglicol, que no son tóxicos por vía oral pero sí cuando se inhalan. Además pueden llevar saborizantes y aromatizantes para mejorar su sabor.

¿Son inofensivos?

No, los cigarrillos electrónicos no son inofensivos. El término vapear surge como estrategia comercial para intentar asociar el producto al vapor de agua, que se considera inocuo, pero no emiten vapor de agua sino muchas otras sustancias potencialmente tóxicas y peligrosas.

¿Cuáles son los efectos de vapear sobre la salud?

Cada vez hay más datos que demuestran que el consumo de cigarrillos electrónicos no es inocuo. El vapeo no lleva entre nosotros mucho tiempo, por lo que aún no se conocen todos los riesgos para la salud y es posible que existan efectos sobre la salud de los que aún no tengamos conocimiento.

Existen efectos adversos ya conocidos y descritos:

- Efectos adversos en las vías respiratorias semejantes a los producidos por el humo del tabaco e incluso la aparición de cuadros muy graves en relación a determinados componentes de los líquidos.
- Empeoramiento de enfermedades respiratorias crónicas como el asma o la fibrosis quística.
- Posibilidad de adicción, por la nicotina que contienen.

- La nicotina puede perjudicar el desarrollo del cerebro, especialmente en los cerebros que están en desarrollo, con afectación de la memoria, la concentración, el autocontrol y la atención.
- Alteraciones cardiacas: arritmias, anginas e infartos en adultos.
- Posibles efectos a largo plazo ya que se han encontrado sustancias cancerígenas en los líquidos y en las emisiones de los cigarrillos electrónicos, así como nanopartículas de metales potencialmente tóxicas.
- Riesgos por exposición pasiva: el uso de los vapeadores genera emisión de propilenglicol, nicotina y sustancias cancerígenas, que pueden contaminar los espacios cerrados.

¿Qué se puede hacer?

Es sumamente importante la información. Se deben promover los programas educativos de prevención del tabaquismo y del vapeo en educación primaria y secundaria y realizar campañas informativas dirigidas también a padres sobre los efectos nocivos, no solo del tabaco, sino también de los cigarrillos electrónicos.

Enlaces para ampliar informacion

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/profesionales/docs/InformeCigarrilloselectronicos.pdf>

Artículo publicado el 22-4-2024, revisado por última vez el 22-4-2024

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/es-vapeo-seguro>