

# Vapear: La verdad malsana



Vapear es como fumar , pero sin un cigarrillo. Primero compra un cigarrillo electrónico. Después, lo llena con una sustancia o líquido y el dispositivo lo calienta. Mientras inhala (o vapea), la sustancia se evapora hasta que el cigarrillo electrónico se vacía. Sopla un aerosol en lugar de humo.

La gente vapea por varias razones:

- Algunos esperan que el vapeo les ayude a dejar de fumar.
- Otros disfrutan de vapear porque se siente como fumar, pero parece que no tiene riesgos.
- Algunos vapeadores nunca han fumado, pero disfrutan de los sabores y líquidos disponibles para vapear.

## Las desventajas de vapear

Vapear es costoso y tiene riesgos. Por ejemplo:<sup>1</sup>

- Muchos productos de vapeo contienen nicotina. Es importante saber esto si está tratando de romper con su hábito de nicotina.
- Hay sustancias químicas en los productos de vapeo que están relacionadas con el cáncer, enfermedades cardíacas y pulmonares.

- Vapear tiene un gran atractivo para los jóvenes. Sin embargo, las sustancias utilizadas pueden causar enfermedades, daño pulmonar e incluso la muerte. <sup>2</sup>

## Manténgase informado...

Obtenga más información visitando **Los riesgos de vapear: Una mirada a la seguridad** en el sitio web de los Institutos Nacionales de Salud.

Comprender los riesgos del vapeo puede ayudarlo a tomar mejores decisiones de salud.

<sup>1</sup>Albert, J.B. [Guía para principiantes de cigarrillos electrónicos y vapeo](#). Consultado en septiembre de 2020.

<sup>2</sup>Brueck, Hilary y Skye Gould. [42 personas han muerto a causa de una misteriosa enfermedad pulmonar relacionada con el vapeo](#). Aquí es de donde vienen todos. Consultado en septiembre de 2020.

## El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.