

# El peligro de los cigarrillos electrónicos

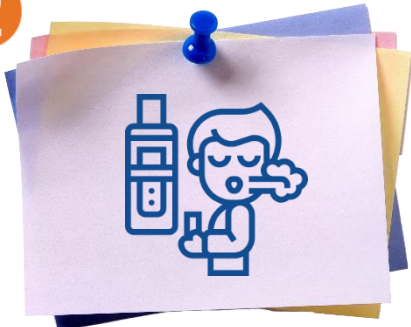
1



## ¿Qué son los vapeadores o cigarrillos electrónicos?

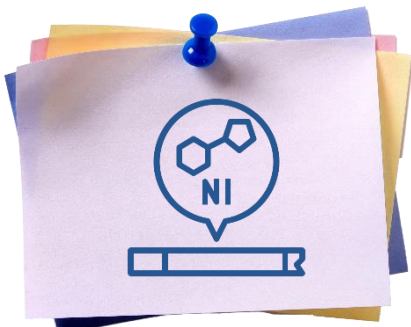
Son un **dispositivo electrónico** utilizado para inhalar un vapor **que habitualmente contiene nicotina**. El vapor procede de un líquido con diversos sabores. Pueden ser recargables o de un solo uso.

2



## ¿Por qué son nocivos y cómo afectan a la salud?

Los vapeadores, o cigarrillos electrónicos, **contienen sustancias químicas** que pueden resultar perjudiciales para la salud humana. Aunque se presentan como una alternativa menos dañina al tabaco convencional, la evidencia científica indica **que su uso conlleva riesgos significativos**.



En primer lugar, **los vapeadores contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva que afecta el sistema nervioso central**, alterando la función cerebral, especialmente en adolescentes y jóvenes cuyo cerebro aún está en desarrollo. La dependencia a la nicotina puede conducir a dificultades para dejar de fumar o vapear y aumentar la probabilidad de consumir productos de tabaco convencionales.



Además, los líquidos utilizados en los vapeadores suelen contener otros **compuestos químicos, como propilenglicol, glicerina, saborizantes y otros solventes, muchos de ellos peligrosos para la salud y que al ser inhalados pueden generar inflamación y daño en las vías respiratorias**. La exposición prolongada a estos compuestos puede causar irritación, disminución de la función pulmonar y contribuir al desarrollo de enfermedades respiratorias crónicas.

Más Información



Fuente: Ministerio Sanidad

**El tabaco causa 8 millones de muertes cada año**  
No dejes que el tabaco te quite la salud  
**Abandona el tabaco y súmate a la vida**

Plan General de Actividades Preventivas 2026

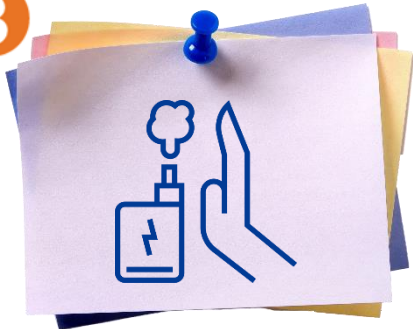


# El peligro de los cigarrillos electrónicos



Estudios recientes también han identificado la **presencia de sustancias tóxicas y cancerígenas en los aerosoles generados por los vapeadores**, incluyendo **metales pesados y compuestos orgánicos volátiles**, que **pueden afectar no solo los pulmones, sino también el sistema cardiovascular**. En resumen, el uso de vapeadores no está exento de riesgos.

3

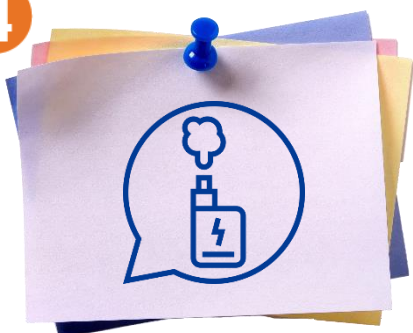


## ¿Cómo puedo dejar de vapear?

El proceso para abandonar el vapeo es similar al de dejar de fumar. Por ello desde el Ministerio de Sanidad se recomienda:

- › **Establecer una motivación clara y objetivos** específicos para dejar el consumo.
- › **Buscar apoyo profesional**, que puede incluir terapia conductual, asesoramiento psicológico y, en algunos casos, tratamiento farmacológico.
- › **Contar con apoyo social**, como familiares y grupos de ayuda, que favorezcan la adherencia al proceso.
- › **Utilizar estrategias para manejar la ansiedad y los síntomas de abstinencia**, incluyendo técnicas de relajación y distracción.

4



## RECUERDA:

**LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS NO SON INOCUOS NI EMITEN VAPOR DE AGUA. SU CONSUMO PERJUDICA LA SALUD Y PRODUCE DAÑOS MEDIOAMBIENTALES.**

