

El perill de les cigarretes electròniques

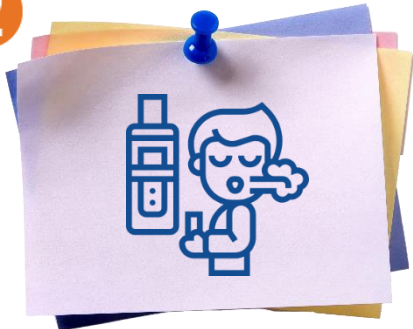
1



Què són els vapejadors o cigarretes electròniques?

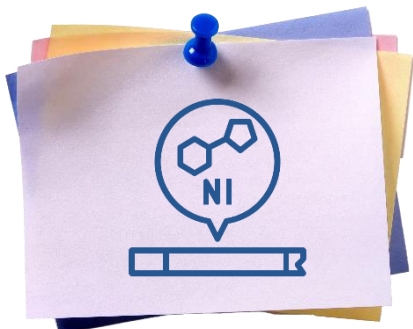
Són **dispositius electrònics** que es fan servir per inhalar un vapor **que habitualment conté nicotina**. El vapor prové d'un líquid amb diversos gustos. Poden ser recarregables o d'un sol ús.

2



Per què són nocius i com afecten la salut?

Els vapejadors, o cigarretes electròniques, **contenen substàncies químiques** que poden resultar perjudicials per a la salut humana. Malgrat que es presenten com una alternativa menys nociva al tabac convencional, l'evidència científica indica **que el seu ús comporta riscos significatius**.



En primer lloc, **els vapejadors contenen nicotina, una substància altament addictiva que afecta el sistema nerviós central**, fet que altera la funció cerebral, especialment en adolescents i joves, el cervell de les quals encara està en desenvolupament. La dependència de la nicotina pot conduir a dificultats per deixar de fumar o vapejar i augmentar la probabilitat de consumir productes de tabac convencionals.



A més a més, els líquids que es fan servir en els vapejadors solen contenir altres **compostos químics, com propilenglicol, glicerina, saboritzants i altres solvents, molts dels quals són perillosos per a la salut i que, si s'inhaleu poden generar inflamació i dany a les vies respiratòries**. L'exposició perllongada a aquests compostos pot causar irritació, disminució de la funció pulmonar i contribuir al desenvolupament de malalties respiratòries cròniques.

Més informació



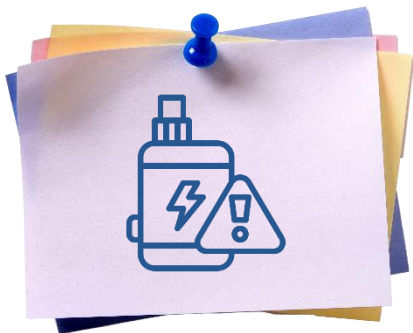
Font: Ministeri de Sanitat

El tabac causa 8 milions de morts cada any
No deixis que el tabac et prengui la salut
Abandona el tabac i suma't a la vida

Pla General d'Activitats Preventives 2026

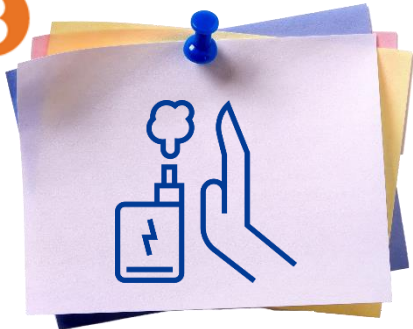


El perill de les cigarretes electròniques



Estudis recents també han identificat la **presència de substàncies tòxiques i cancerígenes en els aerosols generats pels vapejadors**, entre els quals hi ha **metalls pesants i compostos orgànics volàtils** que **poden afectar no només els pulmons, sinó també el sistema cardiovascular**. En resum, l'ús de vapejadors no està exempt de riscos.

3

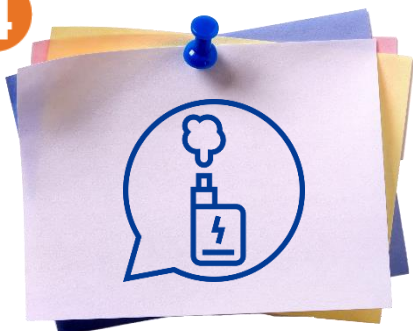


Com puc deixar de vapejar?

El procés per deixar de vapejar és similar al de deixar de fumar. Per això des del Ministeri de Sanitat es recomana:

- **Establir una motivació clara i uns objectius** específics per deixar el consum.
- **Buscar suport professional**, que pot incloure teràpia conductual, assessorament psicològic i, en alguns casos, tractament farmacològic.
- **Comptar amb suport social**, com ara familiars i grups d'ajuda, que afavoreixin l'adherència al procés.
- **Fer servir estratègies per gestionar l'ansietat i els símptomes d'abstinència**, com ara les tècniques de relaxació i distracció.

4



RECORDA:

LES CIGARRETES ELECTRÒNIQUES NO SÓN INNÒCUES NI EMETEN VAPOR D'AIGUA. EL SEU CONSUM PERJUDICA LA SALUT I PRODUÏX DANYS MEDIAMBIENTALS.

