



VAPEO

Y REDUCCIÓN DE
RIESGOS Y DAÑOS

¿QUÉ ES LA NICOTINA?

La nicotina es un alcaloide encontrado principalmente en la planta del tabaco con alta concentración en sus hojas. Tiene efectos principalmente estimulantes, produce aumento de la atención, concentración y mejora la memoria. También puede contribuir a disminuir el estrés, la irritabilidad y alivia temporalmente la ansiedad. Aumenta la frecuencia cardíaca y aumenta transitoriamente la presión arterial, reduce el flujo sanguíneo a las heridas y puede elevar los niveles de azúcar en sangre. Algunas personas también experimentan disminución en el sentido del gusto y el olfato, así como disminución del apetito.

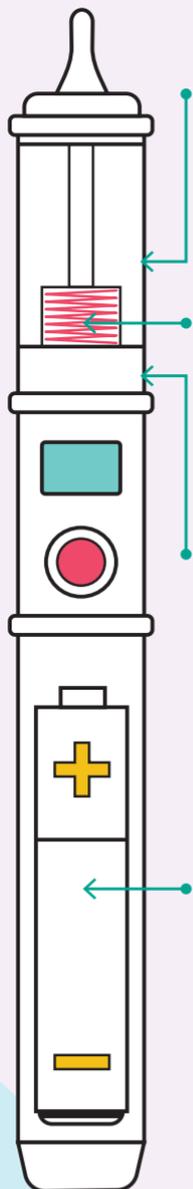
¿QUÉ ES EL VAPEO?

Es el uso dispositivos electrónicos que calientan un líquido o una materia vegetal y lo convierten en un aerosol (vapor) que el usuario inhala vía oral. La diferencia con fumar tabaco es la ausencia de combustión, proceso que causa la mayor parte del daño.

Existen pruebas de que los productos para vapear plantean menos riesgos para la salud de los fumadores que cambian completamente de fumar tabaco a productos sin combustión. Sin embargo, el uso de estos no es inocuo.



ANATOMÍA DE UN CIGARRILLO ELECTRÓNICO



EL CARTUCHO

Contiene el líquido de vapeo (sustancia). Viene precargado o para recargar. Suele venir integrado con un atomizador en una sola unidad.

EL ATOMIZADOR

Se trata de una resistencia que ayuda a convertir el líquido de vapeo en aerosol.

LOS SENSORES

Los cigarrillos electrónicos sin botón de encendido se encienden cuando el usuario inhala a través de él. Los cigarrillos electrónicos con o sin botón de encendido requieren sensores para encenderse.

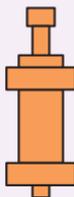
LA BATERÍA

Se trata de una batería de litio recargable o desechable, suficiente para calentar el atomizador a 200°C en segundos.



Mod Box

Es un dispositivo que permite a los usuarios cambiar el voltaje, resistencias y mechas.



Tanque Sub-Ohm

Está hecho de plástico o metal con carcasa transparente para el líquido de vapeo. Contiene una menor resistencia que permite que el líquido se caliente más rápido.



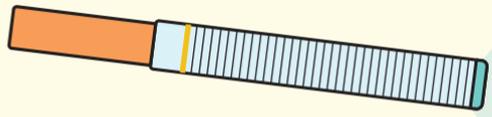
Cartucho

Está hecho de plástico o metal con carcasa transparente para que puedan verse el líquido de vapeo. Contiene un atomizador que calienta el líquido.



Líquido de vapeo

Está contenido en una cápsula, cartucho o tanque. Está compuesto de una mezcla de sustancias que incluye nicotina y otras sustancias.



DOSIS EN LOS VAPEADORES

La cantidad de nicotina que suministran los productos de vapeo depende de muchos factores, como la concentración de nicotina en el líquido, el calentamiento del líquido, otros componentes del líquido y la técnica del usuario.

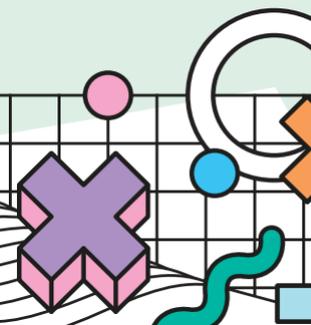
El líquido para vapear, o el “Heet”, tiene diferentes concentraciones de nicotina. La potencia con la que se empieza depende de cuánto se fuma y de lo temprano que se empieza a fumar. Si no fumabas, lo recomendable es no usar estos dispositivos o hacerlo con concentraciones muy bajas de nicotina, de lo contrario generará una rápida dependencia.

Nicotina base libre o “freebase”	<ul style="list-style-type: none">• Crea un fuerte golpe de garganta, que puede sentirse demasiado fuerte a niveles de nicotina muy altos.• Es más áspera en la garganta, y se adapta a la gente que prefiere esa sensación o a los que les gusta dar pocas caladas o un consumo poco frecuente. <p>Concentraciones comunes: 0 mg, 6 mg, 12 mg, 18 mg y 20 mg.</p> <p>Alerta: No debe superar los 20 mg/ml.</p>
Sales de nicotina	<ul style="list-style-type: none">• Se sienten mucho más suaves en la garganta que los productos de nicotina freebase.• Elimina la aspereza que se siente en la garganta al inhalar.• Son recomendados para las personas muy dependientes de la nicotina, o que no quieren dar tantas caladas y seguir recibiendo el golpe alto de la sustancia. <p>Concentraciones comunes: 0 mg, 36 mg y 50 mg.</p> <p>Alerta : No debe superar los 50 mg/ml.</p>





RIESGOS Y DAÑOS DE LOS VAPEADORES

- La nicotina genera dependencia rápidamente, incluso síndrome de abstinencia en consumos frecuentes. Algunas personas desconocen qué cantidades de nicotina les satisfacen y producen el efecto esperado, por lo que hay quienes pueden estar consumiendo altos niveles y generando una rápida dependencia.
 - Efectos secundarios, como náuseas y vómitos.
 - El uso a corto plazo de productos para vapear o calentar tabaco puede causar efectos como dolores de cabeza, sequedad de boca o garganta e irritación de garganta o boca.
 - La seguridad a largo plazo de la inhalación de vapores y de diferentes sabores se desconoce y sigue siendo evaluada. Siguen produciendo una serie de sustancias tóxicas, incluidos algunos carcinógenos conocidos, en el vapor que inhalan los usuarios, pero a niveles mucho más bajos que los del humo de los cigarrillos y a niveles que probablemente no causen daños.
 - Los productos para vapear se están comercializando de forma irresponsable. Debes saber que fueron diseñados para reducir riesgos y daños en tabaco, por lo que si no solías fumar, lo recomendable es no empieces a usarlos.
 - En Colombia no hay una regulación clara sobre estos productos, por lo que hay riesgos propios del mercado negro. Es cierto que hay fabricantes y comercializadores con buenas prácticas de manufactura, almacenamiento y comercialización, mientras que otros de seguro no hacen bien su tarea, aumentando los riesgos en el consumo y la desinformación.
 - Algunos informes indican que el mal funcionamiento de los dispositivos de vapeo ha causado daños como explosión de baterías.
 - Son dispositivos de difícil disposición, por lo que generan un gran impacto ambiental.
- 

TIPOS DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Vapeadores o cigarrillos electrónicos

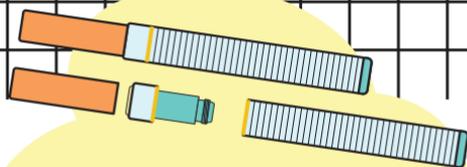
Los productos de vapeo son muy variados. En general contienen como mínimo una batería, un sensor o botón de encendido y una cápsula con líquido de vapeo.



- Cápsulas compactas como barras de vapeo con forma de bolígrafos, forma de USB, forma ovalada (desechables o recargables y rellenables con cápsulas de líquido de vapeo).



- Vaporizadores con un depósito que se rellena con el líquido de vapeo elegido, una bobina recambiable y una batería recargable.



- "Cigalikes" diseñados para parecerse a un cigarrillo (desechables o recargables y rellenables con cápsulas de e-líquido).

- Dispositivos personalizables con potencia variable (son sistemas abiertos y necesitan más mantenimiento)



- Líquido de vapeo: Aparte de la nicotina, los principales ingredientes de los líquidos de vapeo son la glicerina vegetal (VG) y el propilenglicol (PG), que se consideran seguros para su uso en muchos productos de consumo (por ejemplo, medicamentos inhalados, alimentos, cosméticos y edulcorantes).

RECOMENDACIONES

- Los dispositivos de vapeo también generan riesgos y daños por eso es importante que te informes bien sobre estos productos.
- Elige el tipo de dispositivo y de líquido con un sabor que te guste, una base de nicotina y una potencia que se adapten a tu forma de fumar. Hablar con un distribuidor especializado puede ayudarte a encontrar lo que buscas, aun cuando eso es un reto ante la falta de regulación.
- No intercambies dispositivos con otras personas, no conoces si estos contienen las cantidades y el tipo de nicotina que sueles administrarte.
- Procura no tener un uso dual de cigarrillo y vapedor.
- Investiga y lee siempre la etiqueta. Existen algunos estándares sobre sabores y aditivos prohibidos en otros países que pueden servirte de referencia, por ejemplo, no consumas líquidos con sabor a mantequilla (diacetil), esta asociado a una enfermedad rara llamada bronquiolitis obliterante a altos niveles de exposición.
- No uses líquidos que no sean solubles en agua.
- No vapees en espacios cerrados.
- No vapees cerca a bebes y niños.
- Ten cuidado cuando vapees cerca de otras personas, sobre todo si padecen enfermedades como asma u otras afecciones respiratorias, o si no les gusta.
- Sigue las instrucciones de cuidado y carga. Los dispositivos deben tratarse como cualquier otro aparato electrónico recargable: con cuidado y siguiendo las instrucciones del fabricante.
- No sobrecalientes los líquidos o materia vegetal. Se han encontrado varias sustancias tóxicas en el vapor de los productos de vapeo. Sin embargo, cuando los dispositivos se utilizan dentro de los niveles normales de funcionamiento, estos tóxicos están presentes en niveles muy bajos.
- Los vapedores desechables generan mucha basura , así que, busca una adecuada forma de disponer los desechos.
- Necesitas empezar con un nivel de nicotina que coincida con tu consumo de cigarrillos. Considera que los niveles medios recomendados a personas con consumos frecuentes es entre 12-18mg de nicotina base libre. Controla y chequea la cantidad de caladas que das al dispositivo, dos o tres son suficientes para satisfacer el antojo.
- Ten el control sobre tu consumo y no dejes que otras personas presionen tu decisión de hacerlo.
- Mantén estos dispositivos fuera del alcance de los niños y las mascotas, ya que existe riesgo de intoxicación si se ingiere nicotina.
- Si lo que buscas es dejar de consumir nicotina o fumar no dudes en también buscar ayuda médica profesional, pues existen diferentes alternativas.
- Actualmente existe un boom con el uso de vaporizadores y esto ha generado un acceso a dispositivos de mala calidad. Por eso te recomendamos comprar marcas conocidas y establecimientos legales.
- La falta de regulación de vaporizadores y otros dispositivos de administración de nicotina expone a las personas a no contar con información clara frente al uso y el acceso a estos productos. Por esta razón te recomendamos a que te informes bien y no comas cuento de todas las marcas que quieren venderte vapos para ser más “cool” o tener mayor placer.

#ALERTAPSICOACTIVA CON MARCAS DE VAPORIZADORES

Estas son algunas “red flags” o malas prácticas de algunas marcas para que las tengas en cuenta al momento de adquirir un producto.

- El vendedor o vendedora te informa poco o nada sobre los riesgos y daños asociados a la nicotina y a los productos de administración de nicotina sin combustión.
- Te ofrecen productos o información que tú no has solicitado.
- Marcas que asocian estos productos cosas como ser “cool”, estar de moda, ser saludable, que tiene propiedades naturales, que tiene beneficios en tu estilo de vida.
- Te ofrecen productos que huelen o saben rico como si fueran la única razón para la decisión de tu compra. ¡Cuidado porque no te están diciendo cuánta nicotina hay en cada dispositivo y tampoco te informan que la nicotina causa dependencia!
- Te venden productos con poca información sobre contenidos de nicotina y otras sustancias, información sobre el fabricante, país de procedencia, entre otros.
- No tiene o no te recomienda mecanismos de disposición correctos de desechos de estos productos.
- Marcas que hacen promoción y marketing de su marca sin preguntar antes si usas nicotina.
- Activaciones de marca, publicidad y redes sociales, sin dar información de riesgos y daños.
- Que vendan a personas menores de 18 años, o que no tenga prácticas para comprobar la mayoría de edad de quien compra.