



Info Vapeo

Guía para compra **y uso**
de dispositivos **electrónicos.**
de administración de nicotina.



Sobre esta guía

Diseñada para quienes han decidido usar cigarrillos electrónicos como una alternativa al tabaco. Aquí encontrarás **recomendaciones prácticas y básicas** de seguir para reducir los riesgos asociados al vapeo.

Desde la elección del dispositivo adecuado hasta la vigilancia de tu salud, esta guía te ayudará a tomar decisiones informadas y seguras.

Inspirada en las mejores prácticas y evidencia recopilada de fuentes confiables como **Public Health England y el Royal College of Physicians.**

Septiembre 2024.
Proyecto. Plataforma Nicotina Reducción de Riesgos y Daños.
Síguenos @nicotinarrd    
Visita www.nicotinarrd.com



antes de vapear

Antes de vapear, pregúntate si realmente necesitas hacerlo. **¿Fumas actualmente?** Si la respuesta es sí, los cigarrillos electrónicos pueden ser una herramienta útil para reducir el daño que causa el tabaco, **pero si no fumas, ¡detente aquí!** Iniciar el vapeo sin un uso de nicotina mediante cigarrillos podría exponerte a una dependencia a la nicotina.

La nicotina es altamente adictiva y aunque el vapeo es menos dañino que el cigarrillo tradicional, no es completamente inofensivo o inocuo.

Infórmate y evalúa todas tus alternativas. Si estás considerando dejar de fumar, hay varias herramientas disponibles, desde terapias de reemplazo de nicotina hasta apoyo psicológico. **RECUERDA QUE LO MEJOR QUE PUEDES HACER POR TU SALUD ES DEJAR DE FUMAR.**

Elige lo que funcione mejor para ti, asesórate y asegúrate de que el vapeo sea una herramienta, no un nuevo hábito que no es libre de riesgo.

Busca asesoría al comenzar a vapear, ya que **esto aumentará tus posibilidades de dejar de fumar exitosamente.** Si decides vapear, es importante que dejes de fumar por completo para minimizar los daños del tabaco. Lo ideal sería también considerar reducir o dejar de vapear para disminuir aún más los riesgos.



Es hora de tomar una decisión

Si eres joven y has planeado usar cigarrillos electrónicos o ya lo estás haciendo, hay mucho más que considerar antes de unirte a esta tendencia.

Vapear pareciera estar de moda, pero... no dejes que la "tendencia" tome decisiones por ti

Estudios en animales sugieren que la nicotina puede afectar negativamente el desarrollo cerebral, impactando habilidades como el aprendizaje y la atención. Sin embargo, aún no lo sabemos todo, los efectos a largo plazo son desconocidos.

Los jóvenes pueden empezar a vapear por muchas razones, y no todas llevan a la adicción.

Solo por experimentar.

Algunos buscan la sensación placentera que ofrece la nicotina.

Por encajar y para sentirse parte de un grupo.

Enfrentar la ansiedad o el estrés.

Aunque no todas las personas generan una dependencia, el riesgo está presente.

¿POR QUÉ ES DIFÍCIL DEJAR DE VAPEAR?

El uso repetitivo de tabaco altera las vías de recompensa del cerebro, lo que hace que sea muy difícil dejar de usarla. Los síntomas de abstinencia incluyen irritabilidad, ansiedad, antojos, problemas de concentración, dificultades para dormir, sentir tristeza o depresión. Estos síntomas suelen ser más intensos en los primeros días tras dejar la nicotina, pero disminuyen con el tiempo.

Recuerda, la mejor decisión que puedes tomar es estar informado

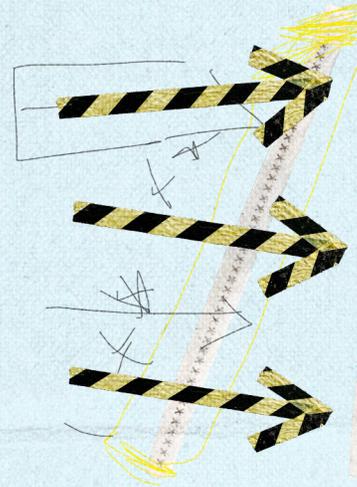
y mantener

tu salud

como prioridad.

Decidiste empezar a vapear, ahora ¿qué sigue? **Empieza con cautela.** No todos los vapeadores son iguales y encontrar el dispositivo y el e-líquido adecuado es clave para minimizar los riesgos.

Opta por concentraciones de nicotina que coincidan con tu consumo previo de cigarrillos. Si solías fumar mucho, tal vez una mayor concentración te ayude, pero si eras un fumador ligero, elige una opción con menos nicotina.



Infórmate sobre los dispositivos disponibles. Un kit de inicio es una excelente opción para los principiantes, ya que son fáciles de usar y mantener.

Además, evita los sabores y concentraciones de nicotina que puedan hacer que el vapeo sea demasiado atractivo, especialmente si intentas reducir tu consumo con el tiempo.

Recuerda que la meta es reducir el daño, no crear un nuevo hábito.

Mantén un registro de tu consumo. Anota cuántas veces al día utilizas el vapeador y la cantidad de nicotina que estás consumiendo. Esto te ayudará a identificar patrones y a reducir gradualmente tu consumo.

Si tomaste la decisión



Algunas recomendaciones sobre condiciones mínimas de



calidad

PARA COMPRAR CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS ASEGURA

que tu dispositivo cumpla con algunas garantías mínimas de calidad. ¡Ojo con lo que compras! Esto garantiza que estás usando un producto seguro, lo que disminuye los riesgos asociados al vapeo.

No escatimes en seguridad. Opta por tiendas especializadas y evita las compras en línea o con vendedores no confiables. Un mal dispositivo podría fallar o, peor aún, ser peligroso.

Investiga las marcas antes de comprar. Lee reseñas de otros usuarios y verifica que el fabricante tenga buena reputación y que sus productos generen confianza frente a su seguridad.

Evita marcas que utilicen publicidad engañosa, prometiendo bienestar, que te hagan creer que es 'cool' o saludable. Desconfía de aquellas que no sean claras sobre los riesgos, que vendan a menores de edad o a personas que no consumen. También mantente alerta frente a promociones o regalos que te inciten a comprar más de lo que realmente necesitas.

Ingredientes claros.

El producto debe contener una lista completa y clara de todos los ingredientes. Evita productos que no especifican sus componentes de manera detallada.

El etiquetado debe ser fácilmente comprensible.

Para evitar malentendidos Todos los productos deben tener un etiquetado que incluya el contenido de nicotina, instrucciones claras de uso, advertencias sobre los riesgos y fechas de caducidad.

Las baterías deben ser compatibles y seguras.

Deben contar con protección contra sobrecargas, cortocircuitos, y sobrecalentamiento, para evitar riesgos de explosiones o incendios.

Debes poder acceder fácilmente a información detallada.

sobre el producto a través de canales múltiples, tanto físicos como digitales, asegurando que siempre tengan a mano los datos necesarios para tomar decisiones informadas.

Compra en establecimientos confiables:

Adquiere dispositivos en tiendas especializadas, donde el personal está capacitado para brindar orientación sobre las opciones más adecuadas para tus necesidades, especialmente, si estás considerando el vapeo como una alternativa para dejar de fumar.





Cuida de tu

dispositivo



Tu dispositivo es como cualquier otro gadget o herramienta, **¡necesita mantenimiento!** Limpia regularmente el tanque y las boquillas para evitar acumulación de residuos y asegurar un vapor limpio. Recuerda, un dispositivo sucio puede generar sabores desagradables y, lo que es peor, inhalación de partículas nocivas.

Guarda tu dispositivo en un lugar seguro, fuera del alcance de niños y mascotas. Evita exponerlo a temperaturas extremas y mantén los líquidos lejos de la luz directa y el calor para evitar su degradación. ¡Un vapeo seguro es un vapeo responsable!

Usar bobinas desgastadas o líquidos viejos puede afectar la calidad del vapor y aumentar los riesgos de inhalar sustancias dañinas.

No modifiques tu dispositivo. Esto puede aumentar los riesgos de seguridad. Usa solo piezas y líquidos recomendados por el fabricante para evitar accidentes como explosiones o quemaduras.

MONITOREA TU SALUD AL CONSUMIR TABACO Y EVITA PRÁCTICAS DE RIESGO

El vapeo puede ser una alternativa menos perjudicial, pero es crucial que vigiles tu salud de cerca. Si notas cambios en tu respiración, tos persistente o irritación en la garganta, no lo ignores. Ante cualquier señal inusual, consulta a un profesional médico de inmediato!

Considera reducir gradualmente la concentración de nicotina.

A medida que te sientas más cómodo con el vapeo, intenta bajar la concentración de nicotina en tus líquidos. Esto no solo reduce la dependencia, sino que también minimiza los riesgos para tu salud a largo plazo.

Evita prácticas de riesgo, como el uso de líquidos caseros o modificar tu dispositivo. Estas prácticas pueden aumentar significativamente los riesgos a la salud.

Y lo más importante, no pierdas de vista tu meta. Si estás utilizando el vapeo para dejar de fumar o reducir tu dependencia a la nicotina, planifica cómo reducir gradualmente tu consumo de nicotina hasta llegar a

CERO.





1 Es común que el vapeo cause **sequedad e irritación en la garganta y la boca**, especialmente si no estás acostumbrado. Esto puede deberse a los ingredientes del líquido, como el propilenglicol y la glicerina vegetal.



2 La inhalación de vapor **puede provocar tos**, especialmente cuando se comienza a vapear. Este efecto generalmente disminuye con el tiempo a medida que te acostumbras al vapeo, pero si persiste, puede ser una señal de que necesitas ajustar la concentración de nicotina o cambiar el líquido.



3 Vapear puede causar **deshidratación**. El vapor de los e-líquidos puede atraer la humedad de tu cuerpo, así que asegúrate de mantenerte hidratado bebiendo suficiente agua.



Conoce los efectos del vapeo en tu cuerpo



4 Algunas personas pueden experimentar náuseas al vapear. Si te ocurre, opta por un líquido con **menor concentración de nicotina o elige una opción con sabor más suave**.

Estos síntomas pueden ocurrir si estás utilizando un e-líquido con una concentración de nicotina demasiado alta. Ajusta la dosis si experimentas estos efectos, y consulta a

un profesional si persisten.



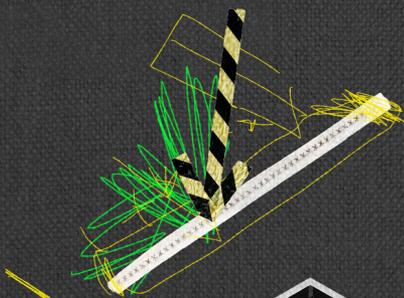
Quiénes somos

"NICOTINA, REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS" es un proyecto de la Corporación Acción Técnica Social, cuyo objetivo es aplicar el enfoque de reducción de riesgos y daños al consumo de nicotina, y visibilizar y exigir los derechos de los consumidores adultos.

Este proyecto nace a partir de una contradicción en el tratamiento de las sustancias psicoactivas: mientras que se permite la reducción de riesgos tanto en sustancias legales como el alcohol, e ilegales como la heroína, este enfoque está restringido para la nicotina. **La reducción de riesgos y daños debe ser para todas las sustancias psicoactivas, sin importar su legalidad.**

Este enfoque subraya la necesidad de incluir a la nicotina en los mismos esfuerzos preventivos y de salud pública que ya se aplican a otras sustancias.





**NI
CO
TINA**
REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS

