

## Cigarrillos electrónicos (E-Cigs; vaporear)



### Descripción general

Estos dispositivos para fumar calientan la nicotina líquida para crear un vapor. Usted inhala este vapor en sus pulmones. La nicotina del vapor entra en el torrente sanguíneo. Estimula su cuerpo, activando los circuitos de recompensa en su cerebro.

### ¿Por qué la gente los usa?

¿Por qué la gente usa cigarrillos electrónicos? Algunas personas creen que los e-cigs ayudan a dejar de fumar. Se venden como una alternativa más segura al tabaco. Estudios sugieren que son menos dañinos que los cigarrillos. Pero aún no sabemos los efectos a largo plazo que estos tienen sobre la salud.

### ¿Por qué son un problema?

Un problema con los cigarrillos electrónicos es su uso por parte de personas que nunca han fumado cigarrillos. Debido a que la nicotina es altamente adictiva, los nuevos usuarios se vuelven adictos. Y una vez que se volvió adicto a los cigarrillos electrónicos, puede terminar usándolos cada vez con mayor frecuencia.



### Conclusión

La mejor opción es nunca usar nicotina en ninguna forma. Si es adicto a los cigarrillos electrónicos, hable con su médico acerca de cómo puede dejar de fumar. La nicotina es un hábito difícil de romper. Pero con paciencia y esfuerzo, usted puede lograrlo.

