



Lo que las mujeres y sus familias necesitan saber sobre los cigarrillos electrónicos y el vapeo

DATOS RÁPIDOS

Los cigarrillos electrónicos y los vapeadores son productos de tabaco que utilizan baterías para calentar un líquido en un aerosol que contiene nicotina, saborizantes y otros productos químicos.

La nicotina es perjudicial para el corazón, los pulmones y el sistema reproductivo, y puede aumentar el riesgo de cáncer. Incluso los líquidos para vapear que dicen: "Sin nicotina", a menudo, contienen nicotina.

El vapor del cigarrillo electrónico no es seguro. Al igual que el humo del cigarrillo, es perjudicial exponernos a sus diferentes formas:

- De primera mano: uso directo del cigarrillo electrónico o el vapeador
- Segunda mano: respirar vapor que otra persona exhala
- Tercera mano: tocar superficies donde el vapor se pega

Los cigarrillos electrónicos y los vapeadores no son efectivos para ayudar a la mayoría de los fumadores a dejar de fumar y muchas personas terminan usando ambos productos.

El cerebro de una persona se desarrolla hasta aproximadamente los 25 años y la nicotina interrumpe el desarrollo cerebral. Por lo que esta interrupción afecta a fetos, bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MDAnderson
Cancer Center®

BENEFICIOS DE NO USAR TABACO



Mejora la salud
pulmonar y cardíaca



Desarrollo cerebral
más saludable



Reduce el riesgo
de cáncer



Protección de la
salud ósea



Menos riesgo de períodos
irregulares o de dolor

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar o vapear. Los medicamentos aprobados por la FDA pueden ayudar a dejar el hábito.

Habla con tu profesional de atención de salud antes de comenzar cualquier medicamento nuevo, incluso los de venta libre, especialmente si estás embarazada o amamantando.

Busca apoyo de familiares, amigos, médicos y consejeros para dejar de fumar o vapear.

RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR O VAPEAR

- Habla con tu profesional de la salud.
- Llama al **800-QUIT-NOW** para comunicarte con la línea de ayuda de tu estado para dejar de fumar.
- Envía el mensaje **"EXPROGRAM"** al 88709.
- Visita **Women.SmokeFree.Gov**.



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

Esta información se elaboró con el apoyo del Cancer Prevention & Research Institute of Texas (Instituto de Investigación y Prevención del Cáncer de Texas).