

## El vapeo

Los productos del vapeo (vaporizadores) y otros cigarrillos electrónicos pueden poner en peligro la salud de los usuarios por la exposición al vapor/aerosoles. Incluso si no utiliza el producto, puede quedar expuesto al inhalar el vapor generado por otras personas que usan los productos. Si bien su venta a cualquier persona de más de 19 años de edad es legal en B.C., los productos de vapeo y otros cigarrillos electrónicos no son inocuos. Los niños, los jóvenes y los no fumadores no deben usarlos, ni tampoco se deben usar durante el embarazo.

### ¿Qué es el vapeo?

El vapeo consiste en inhalar un aerosol o vapor producido por dispositivos como los cigarrillos electrónicos. Estos dispositivos calientan el líquido hasta convertirlo en un aerosol que el usuario inhala hacia la boca y los pulmones desde donde pasa al torrente sanguíneo. Existen diferentes tipos de dispositivos de vapeo, como cigarrillos electrónicos, vaporizadores portátiles, vapeadores, mods (cigarrillos electrónicos de potencia variable), tanques vapeadores o cachimbas electrónicas. Según Health Canada (Departamento de Salud de Canadá), “la glicerina vegetal y el propilenglicol son los principales líquidos en los productos de vapeo. Se considera que estos ingredientes son seguros para su uso en muchos productos de consumo como cosméticos y edulcorantes. Sin embargo, se desconoce, y sigue evaluándose, si es seguro a largo plazo inhalar las sustancias que se encuentran en los productos de vapeo”.

Para obtener más información sobre el vapeo en Canadá, visite:

- [Acerca del vapeo, Health Canada \(Departamento de Salud de Canadá\)](#)
- [Información sobre el vapeo en B.C., Gobierno de B.C.](#)
- [Riesgos del vapeo, Health Canada \(Departamento de Salud de Canadá\)](#)
- [Cigarrillos electrónicos, Quit Now \(Dejar de fumar ahora\)](#)
- [Vapear en Canadá: Lo que sabemos, Health Canada \(Departamento de Salud de Canadá\)](#)
- [Vapear y dejar de fumar, Health Canada \(Departamento de Salud de Canadá\)](#)
- [Regulación de productos de vapeo, Health Canada \(Departamento de Salud de Canadá\)](#)

Para los fumadores activos, vapear es menos nocivo que fumar cigarrillos, pero el vapeo aún expone a los usuarios a productos químicos que pueden causar daño pulmonar. El vapeo también puede exponer a los usuarios a la nicotina, una sustancia altamente adictiva. Los niños, los jóvenes y los no fumadores corren un alto riesgo de sufrir los efectos secundarios de la nicotina, incluyendo la adicción. Las mujeres embarazadas también corren un alto riesgo. Los niños y los jóvenes pueden llegar a hacerse dependientes a la nicotina, aun a niveles de exposición más bajos que los adultos. Se desconocen mayormente las repercusiones del vapeo sobre la salud a largo plazo.

El cannabis también se puede vapear y no debería consumirse en combinación con la nicotina, el alcohol, otras drogas o productos para la salud. Esto puede incrementar las alteraciones y el riesgo de otros efectos adversos.

Para obtener más información sobre los posibles problemas de salud en relación con el vapeo, visite: [Cannabis, HealthLinkBC.ca](#).

- [Hablar con su hijo/a adolescente sobre el vapeo, Gobierno de Canadá \(PDF, 413KB\)](#)
- [Enfermedad pulmonar grave relacionada con el vapeo, Gobierno de Canadá](#)
- [Declaración del Council of Chief Medical Officers of Health \(Consejo de los Funcionarios Médicos Expertos en Salud\) sobre el vapeo en Canadá, Public Health Agency of Canada \(Organismo de Salud Pública de Canadá\)](#)
- [Hablar sobre el vapeo con los adolescentes, Fraser Health Authority \(Autoridad de Salud de Fraser\)](#)
- [Información sobre la salud para los adultos, Gobierno de B.C.](#)
- [Información sobre la salud para los adolescentes, Gobierno de B.C.](#)

## Los jóvenes y el vapeo

Hablar de una manera abierta y honesta con sus hijos y familia sobre cuestiones como la drogodependencia puede ayudar a establecer conexiones positivas y a aumentar la resiliencia. Consulte nuestros [artículos relacionados con la crianza de los hijos](#) para obtener consejos sobre cómo mantener conversaciones acerca de ciertos temas con su familia.

- [Qué consecuencias tiene el vapeo, Health Canada \(Departamento de Salud de Canadá\)](#)
- [Hablar con su hijo/a adolescente sobre el vapeo: una hoja de consejos para los padres, Health Canada \(Departamento de Salud de Canadá\)](#)
- [Apoyo para jóvenes, Gobierno de B.C.](#)
- [Hablar con los adolescentes sobre el vapeo, Gobierno de B.C.](#)
- [Hojas de información sobre el vapeo, Vancouver School Board \(Consejo Escolar de Vancouver\)](#)

## Leyes y normativas sobre el uso de productos de vapeo en la Colombia Británica

En B.C., los productos de vapeo están regulados de la misma manera que los productos del tabaco. Los productos del tabaco y de vapeo no pueden ser vendidos a menores ni promocionarse públicamente. No se pueden usar en edificios públicos ni en lugares de trabajo, cerca de accesos o entradas de aire de edificios públicos o en instalaciones escolares. Para obtener más información sobre la legislación actual sobre el vapeo en B.C. visite la página del Gobierno de la Colombia Británica: Requisitos previstos en la Ley y el Reglamento de Control de Productos del Tabaco y de Vapeo ([Government of British Columbia - Requirements under the Tobacco and Vapour Products Control Act and Regulation](#)). En B.C., la edad legal para poder comprar productos de vapeo son los 19 años.

Para obtener más información sobre las leyes y reglamentos, visite:

- [Leyes, Gobierno de B.C.](#)
- [Lugares libres de tabaco y vapeo, Gobierno de B.C.](#)
- [Ley sobre los Productos del Tabaco y de Vapeo, Gobierno de Canadá](#)
- [Ley de control de los productos de tabaco y de vapeo, Gobierno de B.C.](#)

## Dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser difícil, pero muchas personas son capaces de reducir la cantidad de tabaco que fuman o dejarlo por completo. Reemplazar los cigarrillos por otros productos con nicotina, como tabaco de mascar, sigue siendo nocivo. Si bien los productos de vapeo y los cigarrillos electrónicos liberan la nicotina de una manera menos nociva que los cigarrillos, no son inocuos. Estos productos

pueden reducir los riesgos para la salud de aquellos fumadores que no pueden o no quieren dejar la nicotina, pero solo si el usuario hace un uso exclusivo de estos productos. Para obtener consejos sobre cómo dejar de fumar y cómo hacer frente a las tentaciones y antojos, haga clic en los siguientes enlaces.

- [Cómo dejar de fumar \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [Cómo dejar de fumar: Obtener apoyo](#)
- [Cómo dejar de fumar: Prevenir los deslices o las recaídas](#)
- [Cómo dejar de fumar: Tentaciones y antojos](#)
- [Riesgos para la salud de los productos de tabaco alternativos \(HealthLinkBC File #30b\)](#)
- [Vapear y dejar de fumar, Gobierno de B.C.](#)

“QuitNow” es un programa gratuito del Gobierno de la Colombia Británica para dejar de fumar. La BC Lung Association (Asociación pulmonar de B.C.) lo ofrece en línea en [QuitNow](#). Se ofrece asesoría individual gratuita por teléfono, chat o mensaje de texto para ayudarle a dejar de fumar. QuitNow también proporciona herramientas para la planificación, consejos de apoyo a través de mensajes de texto y una comunidad activa a través de los medios de comunicación donde puede inspirarse leyendo a otras personas que han dejado de fumar. El “PharmaCare BC Smoking Cessation Program” (Programa de B.C. para el abandono del tabaquismo) asiste a los residentes de B.C. que cumplen los requisitos y que desean dejar de fumar o de usar otros productos del tabaco al ayudarles con los costos de los medicamentos prescritos para el abandono del tabaquismo o de los productos para la terapia de reemplazo de nicotina. Para obtener más información sobre el programa, visite el sitio web de PharmaCare en el [BC Smoking Cessation Program](#).

Para obtener información sobre los riesgos para la salud del tabaquismo y del humo de segunda mano, consejos sobre cómo dejar de fumar y ayuda para abandonar el tabaco, vea nuestra publicación “[Deje de fumar](#)”.

## Recursos de interés

### Servicio de derivaciones e información sobre alcohol y drogas

El [Alcohol & Drug Information Referral Service](#) (ADIRS; Servicio de derivaciones e información sobre alcohol y drogas) ofrece información gratuita y confidencial, así como servicios de derivaciones a los residentes de la Colombia Británica que necesiten apoyo con cualquier tipo de abuso de sustancias (alcohol u otras drogas). Las derivaciones a servicios de tratamiento en la comunidad para el abuso de sustancias están disponibles para personas de todas las edades.

Contacte ADIRS llamando al número gratuito 1-800-663-1441, o en la parte continental baja (lower mainland) al 604-660-9382. Ayuda telefónica gratuita y multilingüe está disponible las 24 horas al día, los 7 días a la semana.

### BC Centre for Disease Control (Centro para el control de enfermedades de B.C.)

El BCCDC brinda servicios de promoción de la salud y prevención, así como servicios de diagnóstico y tratamiento para reducir enfermedades transmisibles y crónicas, lesiones que se pueden prevenir y riesgos de salud ambiental. El BCCDC también ofrece apoyo analítico y de políticas al gobierno y a las autoridades de salud.

- [El vapeo](#)

## **British Columbia Drug and Poison Information Centre (Centro de información sobre la drogodependencia e intoxicaciones de la Colombia Británica)**

Si cree que alguien puede haber resultado intoxicado con cualquier sustancia, medicamento o producto químico, llame al Centro del Control de Intoxicaciones ([Poison Control Centre](#)). La línea telefónica de Control de Intoxicaciones está abierta las 24 horas al día, los 7 días a la semana. Llame al 604-682-5050 o al 1-800-567-8911 (gratuito en B.C.). Disponen de servicio de traducción (interpretación) en más de 150 idiomas.

## **British Columbia Lung Association (Asociación pulmonar de la Colombia Británica)**

La British Columbia Lung Association apoya la investigación para encontrar tratamientos que curen las enfermedades pulmonares. La Asociación tiene programas destinados a mantener a los niños alejados del tabaco y de los cigarrillos electrónicos, y aboga por la existencia de leyes que protejan el aire que todos respiramos. Ofrece herramientas que ayudan en la prevención del vapeo.

- [Herramienta para la prevención del vapeo](#)
- [Herramienta para el vapeo](#)

**Última actualización:** 19 de noviembre de 2019