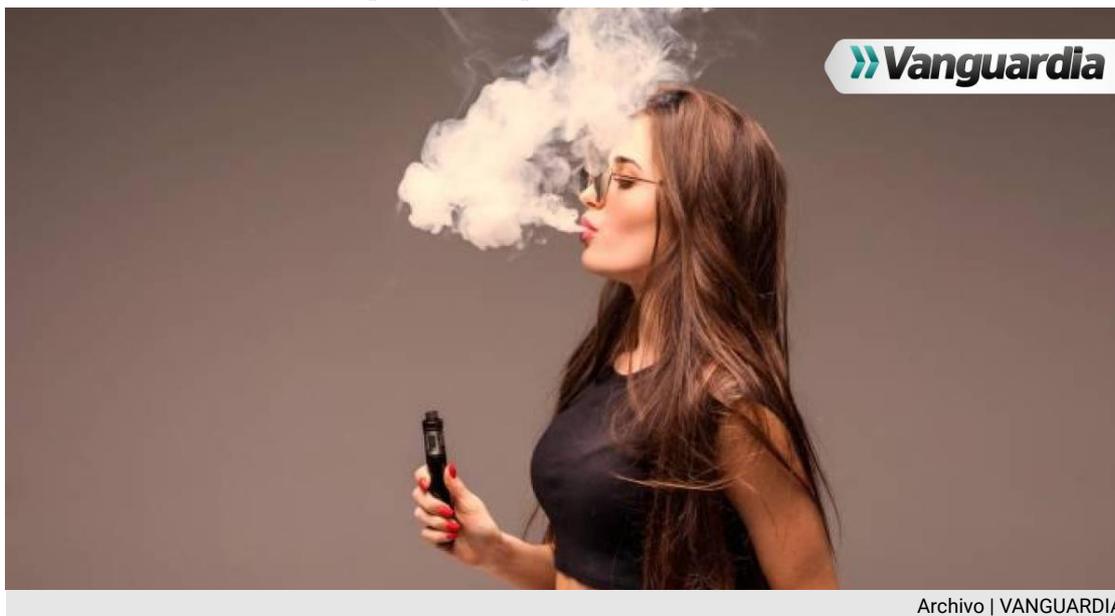


¿Cuáles son los riesgos del vapeador y cómo superar este hábito? | Vanguardia.com

- El vapeo, o el uso de dispositivos electrónicos de administración de nicotina, conlleva varios riesgos para la salud. En primer lugar, la inhalación de vapor puede exponer a los usuarios a sustancias químicas dañinas, algunas de las cuales aún no se comprenden completamente.



redacción entretenimiento

<https://www.vanguardia.com/entretenimiento/salud/cuales-son-los-riesgos-del-vapeador-y-como-superar-este-...>

Redacción Entretenimiento

Jueves, 16 noviembre 2023

En los últimos años, el vapeo ha ganado popularidad como una alternativa aparentemente más segura al **tabaco** tradicional. Sin embargo, los riesgos asociados con el uso del 'vaper' no deben subestimarse, y es crucial para la salud pública abordar estos peligros de manera informada.

Investigaciones recientes han destacado preocupaciones significativas sobre los efectos del vapeo en la salud. La inhalación de sustancias químicas presentes en los líquidos para vapear, incluida la nicotina, puede causar daños pulmonares y aumentar el riesgo de **adicción**. Es especialmente alarmante en el caso de los jóvenes, cuyos sistemas respiratorios aún están en desarrollo. Además, los casos de "lesión pulmonar asociada al uso de cigarrillos electrónicos" (Evali) han subrayado la gravedad de estos riesgos.

Lea más: Investigadores de la UIS alertan sobre riesgos en el uso de vapeadores

¿Cómo dejar el vaper? Recomendaciones prácticas:

Un derrame cerebral ocurre cuando se interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro. Pocos minutos después que se produce un derrame cerebral, las células del cerebro comienzan a morir lo que puede causar daños a largo plazo. Freepik / VANGUARDIA Seis pasos sencillos para prevenir la gran mayoría de accidentes cerebrovasculares

1. Establezca un plan: Defina un plan claro para dejar el vapor, estableciendo metas alcanzables a corto y largo plazo. Esto le ayudará a mantenerse enfocado y motivado.

2. Busque apoyo: Comparta sus intenciones con amigos y familiares para obtener apoyo emocional. Considere unirse a grupos de apoyo en línea o buscar asesoramiento profesional para obtener orientación adicional.

3. Reduzca gradualmente la nicotina: Si su vapor contiene nicotina, considere disminuir gradualmente la concentración. Esto puede ayudar a reducir los síntomas de abstinencia y facilitar la transición hacia la abstinencia completa.

4. Encuentre alternativas saludables: Busque actividades que le ayuden a manejar el estrés y la ansiedad, como el ejercicio regular, la meditación o la práctica de hobbies. Estas alternativas pueden reemplazar positivamente la dependencia del vapor.

5. Deseche los dispositivos: Elimine cualquier dispositivo de vapeo y los líquidos asociados de su entorno. Reducir la tentación y la disponibilidad puede fortalecer su determinación para dejar de vapear.

6. Consulte a un profesional de la salud: Si encuentra dificultades significativas, considere buscar la ayuda de un profesional de la salud. Los médicos y terapeutas pueden proporcionar orientación personalizada y estrategias adicionales para dejar el vapor de manera efectiva.

Recordar que dejar el vapor no solo beneficia la salud a corto plazo, sino que también reduce el riesgo de problemas pulmonares y **adicción** a largo plazo. La toma de decisiones informada y el apoyo adecuado son clave para superar este desafío y mantener un estilo de vida más saludable.

Lea más: Autoridades emitieron alerta por consumo de vapeadores con **fentanilo** en colegios en Estados Unidos