

DIARIO DE VALLADOLID

Gente

Los vapers ayudan a los fumadores a dejar el hábito del tabaco

- PUBLIRREPORTAJE - Muchos fumadores ya han probado el vaper para dejar de fumar y han conseguido su propósito. Aquellos que han intentado dejar este mal h...



35755

Gente vapeo vapers dejar de fumar

<https://diariodevalladolid.elmundo.es/articulo/gente/vapers-ayudan-fumadores-dejar-habito-tabaco/202305231...>

Valladolid

Martes, 23 mayo 2023

- PUBLIRREPORTAJE -

Muchos fumadores ya han probado el vaper para dejar de fumar y han conseguido su propósito. Aquellos que han intentado dejar este mal hábito, ya saben lo complicado que es, pero el cigarrillo electrónico surge como una alternativa ideal para hacerlo. En este artículo se profundiza en qué es, cómo funciona y cómo ayuda a dejar de fumar.

Valladolid 23 de mayo de 2023, 10:07

Dejar de fumar no es nada sencillo, está considerado como uno de los hábitos más duros de abandonar. Aunque se diga que solo se necesita fuerza de voluntad y que se sepa que es un vicio que mata poco a poco, es difícil dejarlo a un lado. Por esta razón, las personas que han intentado numerosas fórmulas y han fallado, ahora encuentran una nueva oportunidad en el **vaper, también conocido como cigarrillo electrónico**, puesto que presenta elevadas tasas de éxito.

Qué son los vapers

Los vapers, también llamados **cigarrillos electrónicos o e-cigarrillos**, son unos dispositivos que funcionan calentando un líquido que suele contener nicotina y aromas. Permiten inhalar la nicotina

(regulable) en forma de vapor, en lugar de humo, de modo que no **los usuarios no se exponen a las sustancias químicas nocivas que aquellos que fuman cigarrillos convencionales** .

Cómo funcionan

Para entender cómo funciona un cigarrillo electrónico, lo primero es saber que está compuesto por **3 piezas principales: al atomizador, la resistencia y la batería** .

Estos pequeños aparatos producen vapor cuando la resistencia, al ser alimentada por la batería, **calienta el líquido que está dentro del atomizador hasta el punto de ebullición** .

El **atomizador es la parte que contiene el líquido** . Están fabricados normalmente en pyrex, acero inoxidable o una aleación de zinc. Su capacidad varía en función del modelo, desde 2 ml hasta 10 ml, o incluso más.

La resistencia influye tanto en el consumo de la batería como en el tamaño de las nubes como en el sabor, más o menos intenso. **Los expertos vapeadores prefieren resistencias con valores bajos** .

En relación a las baterías, suelen tener una intensidad de entre 650 y 900 mAh , aunque este rango varía según el modelo y la marca. Suelen ser recargables, por lo que los kits vienen equipados con un cable USB.

A estos elementos que componen el cigarrillo electrónico en sí, hay que **añadirle el líquido para vapear** . Se trata del responsable del vapor que se inhala y es una mezcla de varias sustancias: **propilenglicol (PG), glicerina vegetal (VG), nicotina, sabores y aromas** . Todos productos no dañinos al organismo.

El propilenglicol (PG) produce el golpe de garganta y la fortaleza del sabor, la glicerina vegetal (VG) genera las nubes de vapor, y **la nicotina es la que realmente ayuda a dejar de fumar, como se explicará en el siguiente punto** . Por último, los sabores de los líquidos y aromas son añadidos químicos consumibles para darle un gusto atractivo.

Cómo usarlos para dejar de fumar

La **clave para dejar de fumar de los vapers se encuentra en la cantidad de nicotina que llevan los líquidos que se utilizan** . El motivo es que los fumadores que utilizan este sistema van a poder controlar la molesta sensación de abstinencia (el mono) al ir ajustando los niveles de esta sustancia que se van inhalando. De este modo, pueden ir reduciendo su porcentaje hasta eliminarlo completamente. Tal y como **aseguran los expertos de la tienda de vapers Ivapeo, son muchos los que finalmente consiguen dejar el tabaco y, después, incluso el vapeo** .

No obstante, aunque algunos continúan vapeando, con o sin nicotina, este hábito no puede compararse nunca a la toxicidad del **tabaco**. Y es que el principal inconveniente de los cigarrillos convencionales no está ni muchos menos en la nicotina. De hecho, **los expertos de la comunidad médica han afirmado que la nicotina es una sustancia adictiva, pero que no es la causa de las enfermedades asociadas al tabaco**, como el cáncer de pulmón o de garganta .

El problema real es que el humo del **tabaco** contiene más de 700 productos químicos , siendo la nicotina tan solo uno de ellos. De estas 700 sustancias, al menos **100 están clasificadas por las autoridades sanitarias como desencadenantes de una potencial enfermedad** . Sin embargo, los líquidos de los vaper no contienen ninguno de estos perjudiciales productos químicos del **tabaco**, sino los elementos ya mencionados de agua, glicerina vegetal, nicotina y saborizantes.

Tras una década de estudios científicos sobre el cigarrillo electrónico, el Ministerio de Sanidad británico y el Real Colegio de Médicos del Reino Unido afirman que **vapear es un 95% menos perjudicial que fumar** . En otras palabras, el posible daño que pueden hacer los cigarrillos electrónicos es, como mucho, el 5% del que hace el **tabaco** por su alto contenido en sustancias cancerígenas, por lo que bien merece la pena dejar de fumar gracias a ellos.