



# ¿A QUÉ COSTO?

## EL VAPEO Y LA SALUD MENTAL

### LOS JÓVENES SE ENFRENTAN A DOS CRISIS RELACIONADAS

La Encuesta Nacional sobre Tabaco en Jóvenes de 2022 muestra que aproximadamente 1 de cada 10 estudiantes de secundaria y preparatoria usa cigarrillos electrónicos, y más de 1 de cada 4 que usan cigarrillos electrónicos vapean diariamente.<sup>1</sup> Al mismo tiempo, los síntomas de ansiedad y depresión en los jóvenes se han duplicado desde los niveles previos a la pandemia.<sup>2</sup>

Estas dos crisis no están aisladas. Aunque se necesita más investigación sobre las conexiones entre vapear nicotina y la salud mental, numerosos estudios exponen las preocupantes enlaces entre ellas.

#### LA ILUSIÓN DEL “ALIVIO DEL ESTRÉS”

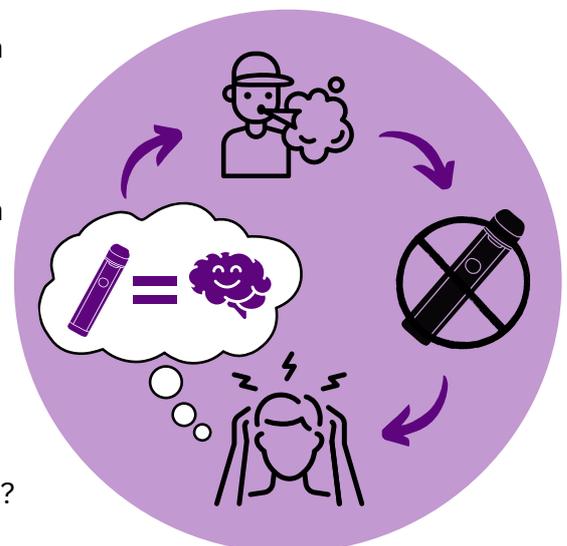
Muchos jóvenes comienzan y continúan vapeando porque creen que hacerlo aliviará sus síntomas de salud mental. La razón más común que dan los jóvenes para seguir usando cigarrillos electrónicos después del primer uso es "Me siento ansioso, estresado o deprimido".<sup>3</sup> La ilusión de que vapear mejora la salud mental fue creada por la industria tabacalera e impulsada a través del marketing, aprovechando sobre aquellos que buscan alivio.

**81%**

de los jóvenes de 15 a 24 años que habían usado cigarrillos electrónicos dijeron que comenzaron a vapear para disminuir el estrés, la ansiedad o la depresión.<sup>2</sup>

#### EL CICLO DE ABSTINENCIA DE NICOTINA

Parte de la ilusión se reduce a la biología. Cuando alguien no ha usado un cigarrillo electrónico por un tiempo. No tomó mucho tiempo en que los síntomas de abstinencia de nicotina como irritabilidad, ansiedad, depresión e insomnio comienzan. El cigarrillo electrónico da la ilusión de alivio de estos síntomas porque el consumo de nicotina detiene la sensación de abstinencia. El ciclo de síntomas seguido del alivio puede crear la falsa percepción de que el cigarrillo electrónico beneficia la salud mental en general, aunque solo frena los síntomas de abstinencia temporalmente. Es un ciclo difícil de romper y las grandes tabacaleras lo saben. ¿A qué precio? cigarrillos electrónicos y salud mental.





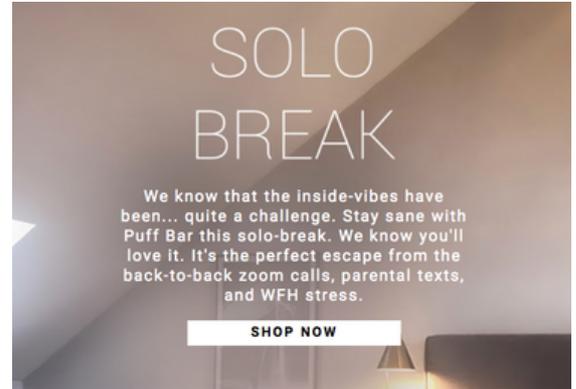
# ¿A QUÉ COSTO?

## EL VAPEO Y LA SALUD MENTAL

### LOS GRANDES VÍNCULOS DEL TABACO VAPEO Y SALUD MENTAL

Las campañas del mercadeo de la industria tabacalera intentan vincular el uso de cigarrillos electrónicos con la relajación, el placer y el alivio del estrés. Abajo se muestran algunos de los eslóganes y sabores publicitarios que utiliza la industria tabacalera para convencer a los clientes de esta conexión:

- "Mantente cuerdo"
- "Escape perfecto"
- "Relajado y agradable"
- Felicidad
- Alivio
- Chillax
- Zen



Un anuncio de Puff Bar conecta el vapeo con el alivio del estrés

Esta estrategia de mercadeo, combinada con la experiencia del ciclo de abstinencia de nicotina, parece reforzar la conexión entre vapear y afrontar la mala salud mental de quienes vapean. Este pensamiento se suma a la ilusión del alivio del estrés. El 45% de los que vapean con frecuencia están de acuerdo en que está bien vapear para aliviar el estrés, mientras que sólo el 20% de los no vapeadores están de acuerdo.<sup>2</sup>

### EL COSTO REAL DEL VAPEO, MALA SALUD MENTAL

Jóvenes que vapean con frecuencia tienen

**2.4X**

más probabilidades de ser diagnosticados con depresión que sus compañeros que no fuman.<sup>2</sup>

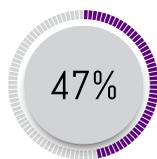
- Los jóvenes que vapean reportan más días de mala salud mental que los que no lo hacen.<sup>2</sup>
- Vapear nicotina puede empeorar las condiciones de salud mental existentes.<sup>4</sup>
- El uso de cigarrillos electrónicos se asocia con dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones.<sup>2</sup>

### DEJAR DE VAPEAR ES EL MEJOR ALIVIADOR DEL ESTRÉS

Jóvenes que dejan de vapear,...



se sienten menos estresados, ansiosos y deprimidos.<sup>2</sup>



Se sienten más en control.<sup>2</sup>

Dejar de fumar el cigarrillo electrónico puede mejorar los síntomas de salud mental y mejorar la calidad de vida. Visite "[www.flavorshookkidsmn.org](http://www.flavorshookkidsmn.org)" para aprender más sobre la industria tabaquera y como tomar acción.

Referencias disponibles en [www.ansrmn.org/issues-resources/e-cigarettes](http://www.ansrmn.org/issues-resources/e-cigarettes).

Esta publicación es posible gracias a una subvención de Comunidades Comerciales Libres de Tabaco del Departamento de Salud de Minnesota.

(Aug 2023)

