

Señales de daño a la salud

La gravedad de los daños depende de la cantidad y frecuencia del consumo, así como las características físicas y psicológicas de cada persona.

Si una persona presenta más de uno de estos síntomas, puede ser momento de pedir ayuda.

Físicas:

- Irritación de garganta
- Tos
- Dolor torácico
- Mareo
- Náuseas

Cognitivas y conductuales:

- Ansiedad
- Irritabilidad (especialmente si hay dependencia a la nicotina)
- Dificultad para concentrarse

Señales de emergencia vital:

- En caso de daño pulmonar grave, dificultad severa para respirar, fiebre alta, dolor en el pecho, llama al 911

Presentación y administración

Presentación

- Dispositivos tipo pluma o bolígrafo
- Mod o dispositivos grandes con tanque
- Líquidos

Vía de administración

- Inhalación de aerosol (no vapor)

¿Qué hacer en caso de daños a la salud?

Buscar atención médica si persisten síntomas respiratorios.

Informa al personal médico sobre la sustancia consumida.

Si hay dificultad para respirar severa, comunícate al 911 o llévala al hospital general o al hospital toxicológico más cercano.

Detener el consumo.

Alejar del dispositivo.

Ventilar el espacio.

Vapeadores

Cigarros electrónicos



Conoce sus efectos y cuida tu salud de manera consciente

¿Qué son los vapeadores?

Todo dispositivo mecánico, electrónico o de cualquier tecnología, que se utilice para calentar, vaporizar o atomizar sustancias líquidas, geles, sales, ceras, aerosoles secos, resinas, aceites cerosos u otra nueva formulación sintética, con o sin nicotina.

Clasificación:

Por tipo de dispositivo:

- Sistemas cerrados (cartuchos sellados)
- Sistemas abiertos (tanques rellenables)
- Mods (dispositivos personalizables)

Por efectos según la sustancia contenida en el dispositivo:

Estimulante: La nicotina activa el sistema nervioso central, genera sensación placentera y refuerza la dependencia.

Interacciones con otras sustancias psicoactivas

Recuerda que combinar sustancias psicoactivas no es recomendable porque aumenta los riesgos para la salud.

Con medicamentos cardiovasculares: Mayor riesgo de complicaciones.

Con tabaco convencional (uso dual): Incremento significativo del daño pulmonar y cardiovascular.

Con otras sustancias inhaladas: Sobrecarga tóxica para pulmones y vías respiratorias.

Efectos

Recuerda que los efectos de una sustancia varían dependiendo de la persona, la dosis, vía de administración y contexto en que se consume.

Psicológicos:

Sensación inicial de alivio del estrés o placer inmediato, estimulación, ansiedad, irritabilidad.

Biológicos:

Exposición a metales pesados (níquel y plomo) y compuestos tóxicos (formaldehído). Irritación de garganta y vías respiratorias (tos, bronquitis, dolor torácico). Aumento de riesgo en enfermedades cardiovasculares, posible alteración del sistema inmunológico y respiratorio a largo plazo, riesgo de dependencia.

Legalidad en México

A partir del 16 de enero de 2026, entró en vigor en México la reforma a la Ley General de Salud que prohíbe la fabricación, importación, distribución, comercialización y publicidad de vapeadores y cigarrillos electrónicos.

Reducción de riesgos y daños

El consumo de sustancias psicoactivas siempre conlleva algún riesgo. La única forma de eliminarlos por completo es no consumirlas. Si decides hacerlo, considera lo siguiente:

Antes del consumo:

- Conoce la concentración de nicotina del cartucho
- Evita dispositivos modificados o reparados
- No uses dispositivos con fuga

Durante el consumo:

- No expongas la batería a temperaturas extremas
- Evita tomas continuas prolongadas
- No mezcles con otras sustancias psicoactivas
- Hidrátate

Después del consumo:

- Descansa las vías respiratorias
- No reutilices líquidos dañados
- Mantente alerta a síntomas adversos

Consejos extra:

- Evita el uso de vapes, ya que pueden exponerte a metales pesados como níquel y plomo, así como a compuestos tóxicos como el formaldehído
- Si notas irritación, tos persistente o dificultad respiratoria, suspende su uso y busca atención médica