

# ¿HASTA CUÁNDO VAS A PERMITIR QUE LAS GRANDES EMPRESAS TE CONTROLEN, AFECTEN TU SALUD Y TAMBIÉN TE QUITEN EL DINERO DE TU FAMILIA?

*~ Libérate y sé feliz ~*



**Vape Me**  
Programa de Fumadores

**NHS**  
www.nhs.uk

**Vape Me**  
Oficina de Investigación  
Educativa en Bienestar  
Equipo de Bienestar

**TODOS JUNTOS  
HACIA UNA VIDA  
LIBRE DE TABACO**

# CONTENIDOS

1. Por qué fumas cigarro?	03
2. Cigarro: "El asesino silencioso"	06
3. ¿Qué sucede con mi cuerpo si dejo de fumar?	07
4. ¿Cuánto dinero he gastado en cigarros?	08
5. ¿Qué es el "Craving"?	09
6. Los vaporizadores como alternativa saludable	12
7. Beneficios del vaporizador versus el cigarro	18
8. Mitos y verdades sobre el vapeo	19
9. Empieza a cambiar tu vida desde ahora	22
10. Referencias bibliográficas	23

# Te has preguntado...

## ¿Por qué fumas cigarro?

Explora las razones detrás de tu hábito y descubre cómo puedes tomar el control.

**El tabaco una droga legal que cambia tu cerebro para siempre y el tabaquismo es un hábito complejo** con múltiples factores detrás: *¿Alguna vez te has detenido a pensar en las razones por las que fumas?*

Te invitamos a hacer una **autoevaluación**. Considera las siguientes preguntas para reflexionar sobre ti:

- ¿Qué me llevó a empezar a fumar cigarros?
- ¿Cómo me hace sentir fumar cigarros?
- ¿Qué papel juega el fumar en mi vida social?
- ¿Cuáles son las consecuencias que he notado en mi salud al fumar? ¿Me canso más rápido?



# Te has preguntado...

## ¿Por qué fumas cigarro?

Explora las razones detrás de tu hábito y descubre cómo puedes tomar el control.

**Para simplificar tu autoevaluación:** Te invitamos a completar el siguiente test para que conozcas las razones de tu dependencia al cigarro:

**Marca sólo con una "X" si te sientes identificado:**

- A. Fumo para mantenerme activo en mis actividades.
- B. Sostener un cigarro en la mano me da satisfacción.
- C. Fumar es placentero y relajante.
- D. Enciendo un cigarro cuando estoy enojado con algo o alguien.
- E. Cuando se me acaban los cigarros es terrible hasta conseguir más.
- F. Fumo de manera automática, no me doy cuenta y estoy fumando.
- G. Fumo cuando otras personas están fumando a mi alrededor.
- H. Fumar me ayuda a concentrarme y pensar.
- I. Me da placer toda la preparación que hago para fumar.
- J. Fumar me produce placer.
- K. Cuando me siento incomodo o molesto prendo un cigarro.
- L. Cuando no estoy fumando, tengo el cigarro presente en mi mente.
- M. He prendido un cigarro tras otro frente a situaciones de estrés.
- N. Fumo cuando me reúno con mis amigos y lo estoy pasando bien.
- O. Cuando fumo, me da placer mirar el humo mientras lo exhalo.
- P. Casi siempre deseo un cigarro cuando estoy a gusto o relajado.
- Q. Fumo cuando estoy triste y quiero pensar en otra cosa.
- R. Siento ansias de fumar cuando no lo he hecho en un buen rato.
- S. Me ha pasado que tengo un cigarro en la boca sin darme cuenta.
- T. Siempre fumo cuando estoy con amigos en una fiesta, bar, etc.
- U. Fumo para darme ánimo.

# Te has preguntado...

## ¿Por qué fumas cigarro?

Explora las razones detrás de tu hábito y descubre cómo puedes tomar el control.

**Verifica tus respuestas con los resultados del test** y podrás identificar tu conducta fumadora o las verdaderas razones por las que fumas cigarro:

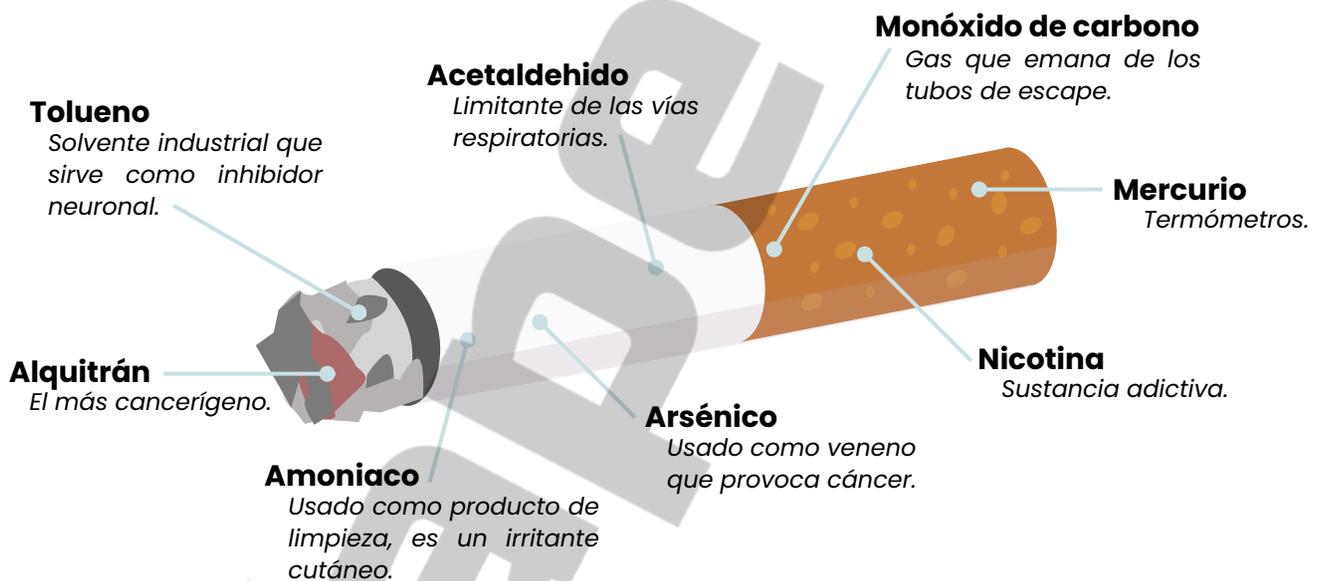
<b>Estimulación</b>  <b>A + H + U</b>	<b>Manipulación</b>  <b>B + I + O</b>	<b>Placer</b>  <b>C + J + P</b>	<b>Manejo de tensión</b>  <b>D + K + Q</b>
<b>Adicción</b>  <b>E + L + R</b>	<b>Hábito automático</b>  <b>F + M + S</b>	<b>Fumador social</b>  <b>G + N + T</b>	

Si quieres dejar de fumar visita [www.vapeme.cl](http://www.vapeme.cl)

# Componentes del cigarro: “El asesino silencioso”

Un vistazo a las sustancias tóxicas que ponen en riesgo tu vida con cada inhalación.

El cigarro posee miles de sustancias tóxicas, de las cuales **al menos 70 son las que provocan el cáncer**. Los componentes *más relevantes* son los siguientes:



Ya nombrando 8 de los componentes más relevantes del cigarro te darás cuenta lo que está ingresando en tu cuerpo y eso que faltan alrededor de más de 60.

La verdadera pregunta de nosotros es: **¿Seguro que deseas seguir fumando sabiendo esta información?**

Únete a nuestra comunidad en [www.vapeme.cl](http://www.vapeme.cl)

# ¿Qué sucede con mi cuerpo si dejo de fumar cigarro?

Descubre los beneficios en tu cuerpo después de dejar el hábito tabáquico de lado.

Si logras dejar de fumar, tu cuerpo te agradecerá ya que **mejorarás enormemente tu salud** gracias a cambios positivos, dichos cambios son los siguientes:

A corto plazo

A mediano plazo

A largo plazo



**Beneficios a corto plazo: 20 minutos a 48 horas después de fumar.**

La presión arterial y tu pulso vuelven a sus niveles normales.

La probabilidad de tener un ataque cardíaco disminuye.

El gusto y el olfato empiezan a mejorar.

**Beneficios a mediano plazo: 14 días a 9 meses después de fumar.**

La circulación mejora y la función pulmonar mejora en un 30%.

Disminuye el cansancio y la probabilidad de resfriarse con tos.

Disminuyen los dolores de cabeza y hay mejor concentración.

**Beneficios a largo plazo: 1 año a 5 años después de fumar.**

El riesgo de sufrir una enfermedad al corazón o ACV baja a la mitad.

El riesgo de cáncer de pulmón, entre otros, se reduce a la mitad.

Si padece de diabetes, asma, entre otros, mejorará su condición.

# ¿Cuánto dinero he gastado en total en cigarros?

Descubre una cifra que de seguro te sorprenderá, es todo el dinero que le has regalado a las grandes empresas.

Llegó el momento de calcular el gasto total de dinero que has desperdiciado en quitarte años de vida y afectar tu salud por culpa del cigarro.

## Datos necesarios para calcular:

- Cantidad de cigarros que fumas al día:
- Cantidad de años que has fumado:
- Costo actual de tu cajetilla de cigarros: \$

## Fórmula sencilla de aplicar:

Para calcular usaremos unos datos de ejemplo:

*Juanita Pérez ha fumado 3 cigarros diarios por 30 años de vida y actualmente el costo de cada cajetilla de 20 cigarros sale \$5.900 pesos.*

- Días multiplicado por año = N° Cigarros al año

*Ejemplo de cálculo: 3 cigarros diarios x 365 días = 1.095 cigarros al año*

- Cigarros al año dividido 20 = N° Cajetillas al año

*Ejemplo de cálculo: 1.095 cigarros al año / 20 (cajetilla) = 54,75 cajetillas al año*

- N° Cajetillas al año x costo cajetilla = Costo anual

*Ejemplo de cálculo: 54,75 cajetillas al año x \$5.900 (costo 1 cajetilla) = \$323.025*

- Costo anual x cantidad de años fumando = Total

*Ejemplo de cálculo: \$323.025 (costo anual) x 30 años fumando = \$9.690.759//*

# La importancia del recaer: ¿Qué es el “Craving”?

Las recaídas pueden llegar a ser parte de tu proceso, averigua como puedes evitar recaer y avanzar hacia un estilo de vida más saludable.

Es super importante conocer los motivos del por qué recaes en tu adicción al tabaco y para eso, es importante que conozcas el término **“Craving”**.

**Craving:** *Se define como el deseo o ansias por volver a consumir cigarros después de 8 o 12 horas sin fumar, es un síntoma y una de las causas de recaída.*

Para saber si padeces de este síntoma, puedes revisar la siguiente lista de manifestaciones clínicas:

- Ansiedad
- Disforia – *(Sensación de incomodidad o angustia)*
- Dificultad para concentrarte
- Irritabilidad – *(Estado emocional de enojo fácil y explosivo)*
- Impaciencia
- Insomnio – *(Dificultad para dormir o permanecer dormido)*
- Inquietud

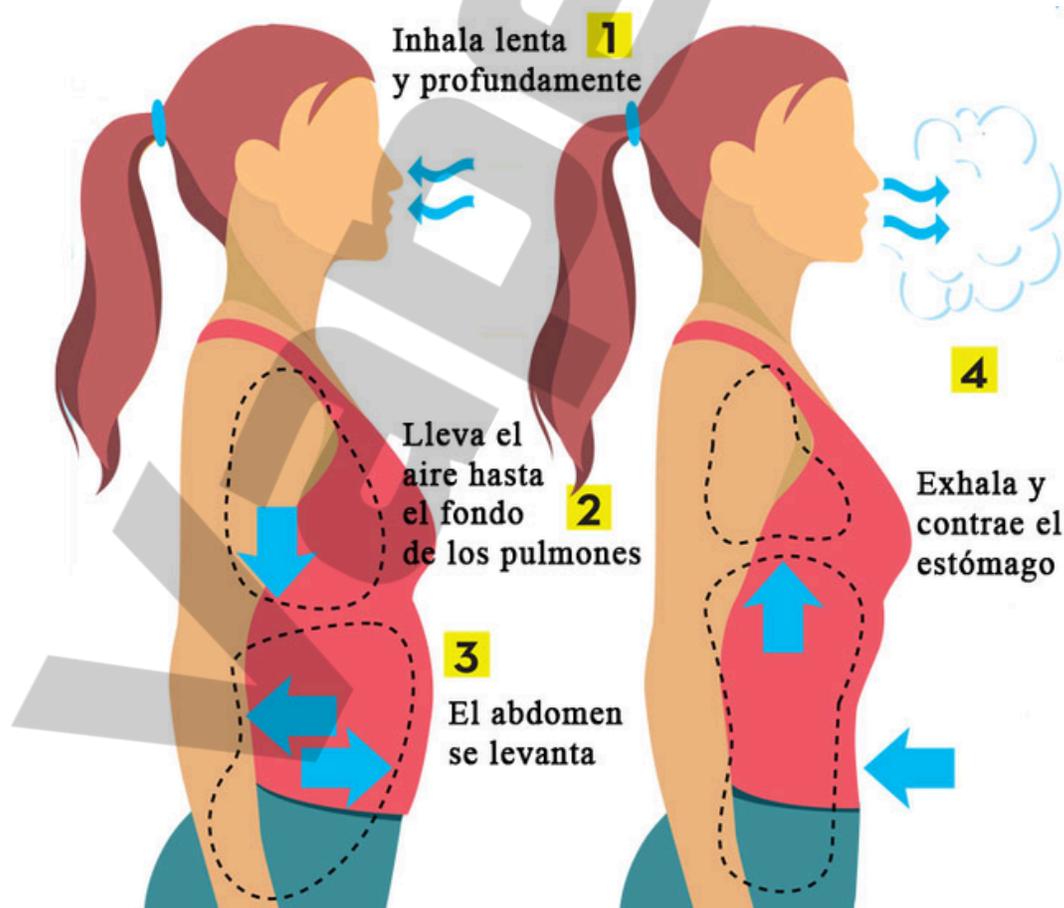
Estos síntomas suelen durar entre 8 y 12 semanas y **son muy intensas el primer mes.**

# La importancia del recaer: ¿Qué es el “Craving”?

Las recaídas pueden llegar a ser parte de tu proceso, averigua como puedes evitar recaer y avanzar hacia un estilo de vida más saludable.

**Si llegas a tener Craving:** Es normal pasar por esta etapa si dejas de fumar cigarro, te recomendamos realizar las siguientes rutinas de ejercicios que te ayudarán a aliviar tus síntomas.

## Ejercicio 1: Respiración Diafragmática



# La importancia del recaer: ¿Qué es el “Craving”?

Las recaídas pueden llegar a ser parte de tu proceso, averigua como puedes evitar recaer y avanzar hacia un estilo de vida más saludable.

## Ejercicio 2: Relajación Muscular Progresiva

La relajación muscular progresiva te ayudará a aliviar la tensión de tu cuerpo y la ansiedad/estrés producto de tu intento por dejar el cigarro, te recomendamos hacerlo al inicio y final de tu día.

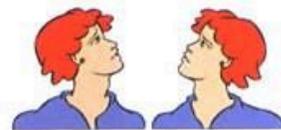
### EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.



Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.



Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



Apoye su cuerpo sobre la mesa.



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.

# Los vaporizadores como una alternativa saludable

Aprende sobre los vaporizadores, sus efectos en tu cuerpo y cómo con el tiempo se han transformado en una de las terapias más efectivas a nivel mundial.

En los últimos años, los cigarrillos electrónicos o vaporizadores se han convertido en una ayuda popular para dejar de fumar ya que **son mucho menos dañinos que los cigarrros.**

No están recomendados para no fumadores y no se pueden vender a menores de 18 años / embarazadas.

## Ahora, ¿Qué es un vaporizador?

Es un dispositivo que te permite inhalar nicotina o no en un vapor en lugar de humo.

**No quemas tabaco ni produces combustión (monóxido de carbono), además de no tener productos dañinos como el alquitrán, arsénico, entre otros.**

Es conocido popularmente como "vapear".



# Los vaporizadores como una alternativa saludable

Aprende sobre los vaporizadores, sus efectos en tu cuerpo y cómo con el tiempo se han transformado en una de las terapias más efectivas a nivel mundial.

## ¿Qué tan seguros son los vaporizadores?

Los vaporizadores originales **son seguros** ya que están estrictamente regulados por seguridad y calidad, a diferencia de los de contrabando como los que compras en la feria, mall y tiendas de bencineras.

Al vapear, **no estás completamente libre de riesgos**, pero representa una pequeña fracción del riesgo de fumar cigarros.

## Marcas seguras que vendemos en nuestra tienda:



### **Dinner Lady | Gran Bretaña (UK)**

Encuentra más información en [www.vapedinnerlady.com](http://www.vapedinnerlady.com)

*Estos vaporizadores están estrictamente regulados por la MHRA y aprobados por el Ministerio de Salud de Inglaterra.*



### **Fume by QRJoy | Estados Unidos (USA)**

Encuentra más información en [www.fumevapors.com](http://www.fumevapors.com)

*Estos vaporizadores están comprometidos con la excelencia y lideran la industria con innovaciones seguras.*



### **SMOK | Estados Unidos (USA)**

Encuentra más información en [www.smoktech.com](http://www.smoktech.com)

*Estos vaporizadores son líderes en tecnología y calidad con especial énfasis en la seguridad de sus productos.*

# Los vaporizadores como una alternativa saludable

Aprende sobre los vaporizadores, sus efectos en tu cuerpo y cómo con el tiempo se han transformado en una de las terapias más efectivas a nivel mundial.

## ¿Por qué las noticias atacan a los vaporizadores?



PODCASTS NACIONAL INTERNACIONAL ECONOMÍA DEPORTES TENDENCIAS OPINIÓN BBCL INVESTIGA AVISOS LEGALES bTV

**Agifnaldo**  
Si estás pensando en el Agifnaldo de este 18, Regala Gift Card Cencosud.  
¡Conócenos!

Sociedad

### Joven británica perdió parte de un pulmón por vapear: "fumaba" equivalente a 400 cigarros semanales

Por Paula Villaseñor

Viernes 14 junio de 2024 | 09:27

Leer más tarde



Pexels (contexto) | X (Twitter)

3.785 visitas



**Suscríbete Newsletter**  
Recibe lo mejor de BioBioChile Newsletters, entregados directamente de forma gratuita.  
Ingresa aquí

**GRAN FERIA**  
22, 23 y 24 DE AGOSTO

Hablemos sobre esta noticia de una adolescente de 17 años que **perdió parte de su pulmón por vapear un equivalente a 400 cigarros semanales.**

# Los vaporizadores como una alternativa saludable

Aprende sobre los vaporizadores, sus efectos en tu cuerpo y cómo con el tiempo se han transformado en una de las terapias más efectivas a nivel mundial.

Analicemos la situación con los antecedentes:

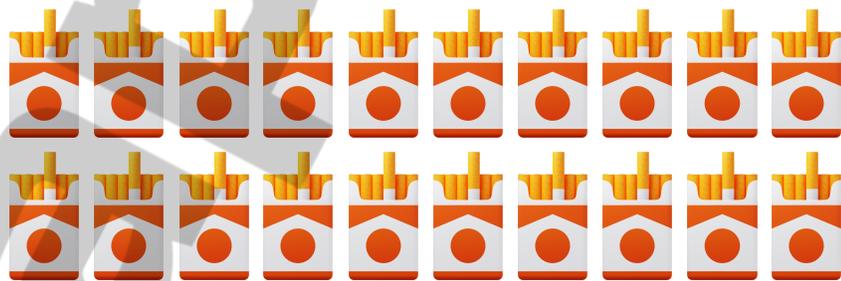
- **Adolescente de 17 años** responsable de los padres que vapea desde los 15 años cualquier tipo de vaporizador (regulados y de contrabando).



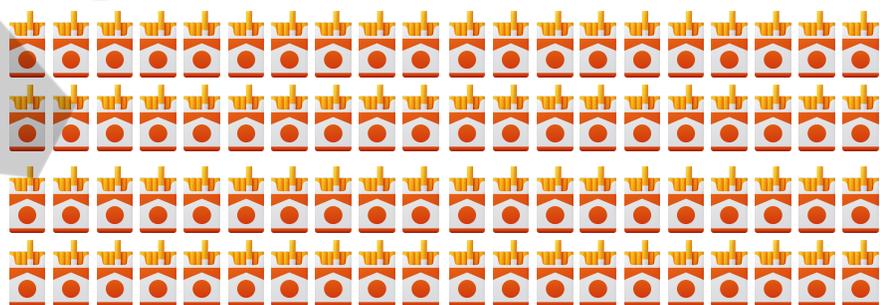
**Cajetillas por día:** 2 cajetillas y media.



**Cajetillas por semana:** 20 cajetillas.



**Cajetillas por mes:** 85.5 cajetillas.



# Los vaporizadores como una alternativa saludable

Aprende sobre los vaporizadores, sus efectos en tu cuerpo y cómo con el tiempo se han transformado en una de las terapias más efectivas a nivel mundial.

**Conclusión:** Es evidente que una adolescente de 17 años en crecimiento tenga un problema pulmonar por la gran cantidad de vaporizaciones equivalentes a cigarrillos que realizaba a diario **durante dos años**.

*“La adolescente vapeo en un mes 85.5 cajetillas, en un año serían 1.026 cajetillas y en dos años 2.052 cajetillas que se traducen en 41.040 cigarrillos en total.”*



**¿Por qué no publican noticias sobre las muertes por tabaco en el mundo y especialmente en nuestro país?**

En Chile mueren 54 personas a diario por el consumo de tabaco, en cambio, el vaporizador no ha producido muertes registradas por excesos de consumo o por alguno de sus componentes.

# Los vaporizadores como una alternativa saludable

Aprende sobre los vaporizadores, sus efectos en tu cuerpo y cómo con el tiempo se han transformado en una de las terapias más efectivas a nivel mundial.

**En respuesta a la pregunta anterior de ¿Por qué las noticias atacan los vaporizadores?:** Las noticias son financiadas por las tabacaleras que son grandes empresas para alarmar a la ciudadanía y bajar la influencia del vaporizador que hoy en día está tomando más lugar.

**¿Te has dado cuenta que no publican sobre las muertes por tabaco en Chile?:** Ya sean muertes diarias (54) o muertes anuales (19.731) y sus costos directos en el Sistema de Salud.



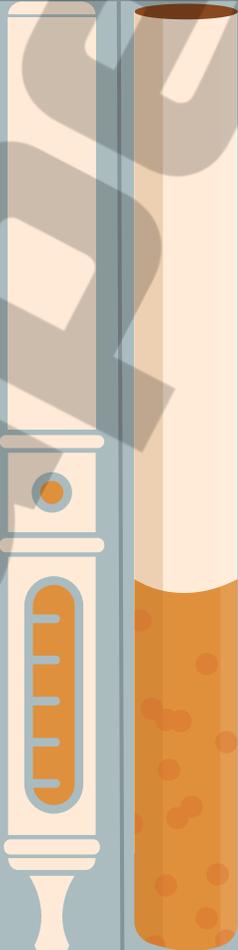
**Pero si publican una noticia respecto al vaporizador y para más remate una noticia internacional. ¿Cuál es el fin detrás de todo esto?:** Te invitamos a pensar!

# Beneficios del vaporizador versus el cigarro.

Descubre los beneficios que trae el vaporizador y cómo influyen en tu estilo de vida versus el cigarro.

Tabla 1. Beneficios del vaporizador versus el cigarro.

Beneficios del vaporizador versus el cigarro:	
Vaporizador:	Cigarro
<ul style="list-style-type: none"><li>• No deja olor.</li><li>• No tendrás mal aliento.</li><li>• Contiene productos de origen natural (propilenglicol) y sustancias alimenticias.</li><li>• Te sentirás mejor al hacer ejercicio.</li><li>• Puedes vapear al interior de tu hogar sin dejar rastro de olor ni humo.</li><li>• Tus dientes se mantendrán blancos.</li><li>• No tienes probabilidades de contraer cáncer oral, de pulmón, entre otros.</li><li>• No existe una tasa de mortalidad registrada por el uso de vaporizadores.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deja olor a cigarro.</li><li>• Tendrás mal aliento.</li><li>• Contiene productos dañinos y cancerígenos como el alquitrán, arsénico, entre otros.</li><li>• Disminuyes tu capacidad al hacer ejercicio.</li><li>• No puedes fumar en cualquier lugar.</li><li>• Tus dientes se pondrán amarillentos.</li><li>• Tienes una alta probabilidad de contraer cáncer oral, de pulmón, entre otros.</li><li>• Existe una gran tasa de mortalidad por el tabaco.</li></ul>

An illustration showing a white and orange vaporizer on the left and a lit cigarette on the right. The vaporizer has a clear window showing the liquid level. The cigarette is shown with a trail of smoke rising from it.

# Mitos y verdades sobre el vapeo.

Aclara tus dudas sobre el vaporizador en base a evidencia científica corroborada por entidades de salud establecidas a nivel internacional.

## **Mito 1: Vapear es tan dañino como fumar.**

*“El vapeo no está exento de riesgos, pero es sustancialmente menos dañino que fumar cigarros.”*

## **Mito 2: La nicotina es muy perjudicial para la salud.**

*“Aunque la nicotina es adictiva, es relativamente inofensiva para la salud.”*

## **Mito 3: Vapear no ayuda a dejar de fumar.**

*“Los vaporizadores con o sin nicotina son una de las ayudas más efectivas para dejar de fumar.”*

## **Mito 4: Cambiar a un vaporizador es simplemente es cambiar una adicción dañina por otra.**

*“Si bien algunos vaporizadores contienen la misma sustancia adictiva que los cigarros (nicotina), vapear nicotina es mucho menos dañino que el cigarro.”*

# Mitos y verdades sobre el vapeo.

Aclara tus dudas sobre el vaporizador en base a evidencia científica corroborada por entidades de salud establecidas a nivel internacional.

**Mito 5: La gente usa vaporizadores con más frecuencia que los cigarrillos, eso debe ser peor.**

*“Es normal vapear con más frecuencia de lo que solía fumar, y esto no es más dañino.”*

**Mito 6: Los vaporizadores no están regulados y no sabemos qué contienen.**

*“En el Reino Unido, los productos de vapeo con o sin nicotina están estrictamente regulados por seguridad y calidad.”*

**Mito 7: Vapear provoca un “pulmón de palomitas de maíz”**

*“Vapear no causa pulmón de palomitas de maíz, el nombre común de esta enfermedad se llama bronquiolitis obliterante y se encontró en un grupo de trabajadores de una fábrica expuestos a un producto químico (diacetilo) utilizado para dar sabor a las palomitas de maíz. El diacetilo está en el cigarro.”*

# Mitos y verdades sobre el vapeo.

Aclara tus dudas sobre el vaporizador en base a evidencia científica corroborada por entidades de salud establecidas a nivel internacional.

## **Mito 8: La exposición al vapor de los vaporizadores es perjudicial para las personas que te rodean.**

*“Hasta ahora no hay evidencia de que el vapeo sea dañino para las personas que te rodean.”*

## **Mito 9: Un vaporizador desechable puede suministrar tanta nicotina como 40 o 50 cigarros.**

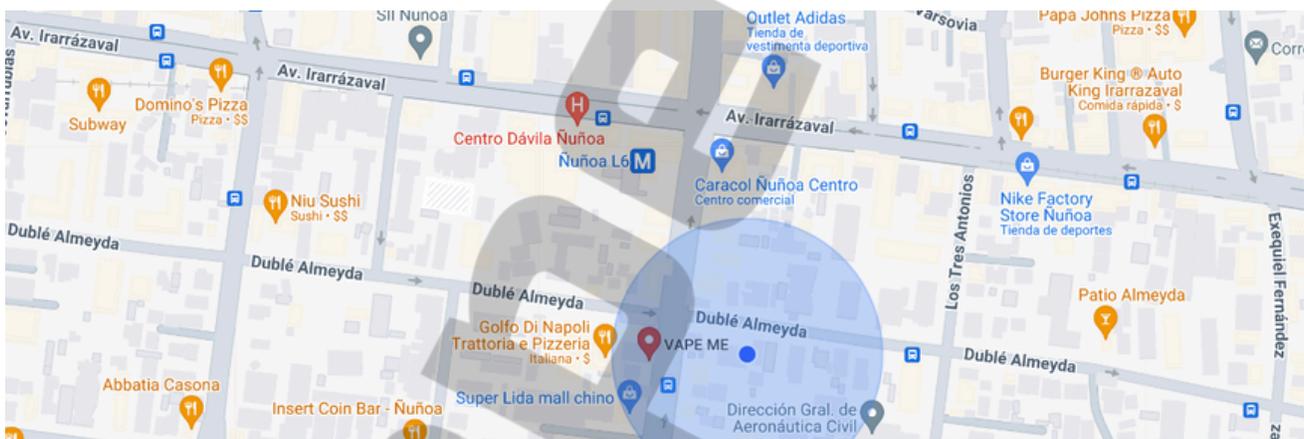
*“Un vaporizador desechable estándar del Reino Unido proporciona una cantidad de nicotina similar a la de 20 cigarros.”*

Para saber más información y descubrir la fuente de esta información, te invitamos a visitar la página de NHS (National Health Service) que son los sistemas de atención médica financiados con fondos públicos del Reino Unido.

# ¡Empieza a cambiar tu vida desde ahora!

Te invitamos a visitar nuestra tienda y/o página web para que puedas empezar a cambiar tu estilo de vida desde hoy y para siempre junto a nosotros.

Si quieres cambiar tu vida por completo y dejar el hábito del tabaco, te recomendamos visitar nuestra tienda y **asesorarte con nuestro equipo de profesionales que te acompañarán en tu transición.**



**Ubicación:** Av. Pedro de Valdivia #3625, Nuñoa  
Metro Nuñoa L6 / L3

Puedes comprar en línea a través de nuestra página web **www.vapeme.cl** y síguenos en nuestras redes sociales:

Instagram: **@vapemechile ; @testimonyvapeme**  
**@datavapeme**

# Referencias bibliográficas.

En esta sección puedes encontrar todas las fuentes en las cuales nuestra información está basada.

- NHS (National Health Service) - Quit Smoking, Vaping Myths and the Facts, United Kingdom
- Guía Nacional para el Abordaje del Tabaquismo, Ministerio de Salud Pública, Uruguay.
- Chile Libre de Tabaco, Unidad de Salud Respiratoria, Oficina de Tabaco, MINSAL.
- Mi guía para dejar de fumar, SER Chile (Sociedad Chilena de Enfermedades Respiratorias).
- El tabaco y sus daños para la salud, el medio social y ambiental, Plan Nacional de Educación, Mineduc, Chile.
- Guía para que las personas dejen de fumar, Organización Panamericana de Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Guía Clínica AUGÉ, Examen Medicina Preventiva, Tabaquismo, Diprece, MINSAL.
- Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria, El tabaquismo en Chile, Junio 2017, Buenos Aires, Argentina.



# Gracias por leer nuestra guía

**¡Esperamos que puedas cambiar tu vida junto a nosotros!**  
Síguenos en instagram para más información: @vapemechile

