

Riesgos de los Cigarrillos Electrónicos y el Vapeo



Los cigarrillos electrónicos y otros tipos de dispositivos de “vapeo” son todavía una novedad, por lo que es necesario que las investigaciones continúen durante un período de tiempo prolongado para conocer sus posibles efectos sobre la salud a largo plazo. Lo más importante que hay que saber es que aún se desconocen los efectos a largo plazo de los cigarrillos electrónicos, y que todos los productos derivados del tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, pueden suponer riesgos para la salud del usuario. Para saber más sobre los cigarrillos electrónicos, sus efectos sobre la salud y los riesgos de su uso, visite el sitio web de los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](https://www.cdc.gov).

Instrucciones: este rompecabezas consta de palabras o frases relacionadas con los riesgos asociados al uso de cigarrillos electrónicos y dispositivos de vapeo. Resuelva cada acertijo al reordenar las letras para formar la palabra o frase. Debajo encontrará la solución para que pueda comprobar cada una de sus respuestas.

Palabras revueltas	Palabras resueltas
práticauls fains	
roseuids químiocs	
pmolo	
níqeul	
etsaño	
niiicota	
aidcción	
tso	
náuases	
duaiitclfd praa raeirspr	
gnaatrga iitrdraa	
amsa	
cánecr	
cdairaoptía	
neuompatía	

Beneficios para la salud de dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las medidas más importantes que se pueden tomar para mejorar la salud. Esto es así independientemente de su edad o del tiempo que lleve fumando.

Dejar de fumar:

- Mejora el estado de salud y aumenta la calidad de vida.
- Reduce el riesgo de muerte prematura y puede añadir hasta 10 años a la esperanza de vida.
- Reduce el riesgo de padecer muchos efectos adversos para la salud, incluidos los malos resultados en cuanto a salud reproductiva, las enfermedades cardiovasculares, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el cáncer.
- Beneficia a las personas ya diagnosticadas de cardiopatía coronaria o EPOC.
- Beneficia la salud de las mujeres embarazadas y de sus fetos y bebés.
- Reduce la carga económica que el tabaquismo supone para los fumadores, los sistemas sanitarios y la sociedad.

Dejar de fumar es la mejor manera de proteger a los miembros de la familia, colegas del trabajo, amistades y demás personas de los riesgos para la salud que enfrenta el fumador pasivo. Si desea ayuda para dejar de fumar, incluido asesoramiento gratuito para dejar de fumar, un plan gratuito para dejar de fumar, material educativo gratuito y referencias a recursos locales, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2023)

Solución

1. partículas finas;
2. residuos químicos;
3. plomo;
4. níquel;
5. estaño;
6. nicotina;
7. adicción;
8. tos;
9. náuseas;
10. dificultad para respirar;
11. garganta irritada;
12. asma;
13. cáncer;
14. cardiopatía; and
15. neumopatía