

## TEXTO PARA LAS DESCRIPCIONES DE CADA CARRUSEL

A continuación te sugerimos un texto para cada uno de los mitos, para que puedas ponerlo en la descripción de cada carrusel. Es importante que utilices en cada publicación los hashtags #MythBusters #TruthAboutVaping y el hashtag del día mundial del vapeo que se haya definido para este año: #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### MITO 1

¿Sabías que vapear es mejor que fumar? Pero espera, ¡no salgas corriendo a comprar un cigarrillo electrónico todavía! Te explicamos todo lo que necesitas saber sobre el vapeo y sus riesgos comparados con el tabaquismo.

Reduce sustancialmente los daños que causa el tabaquismo con el vapeo, una gran alternativa para consumir nicotina. Además, ¡solo hay posibilidad de menos de 5% de riesgo de enfermedades relacionadas con el cáncer! No lo decimos nosotros, lo dice Salud Pública de Inglaterra.

El líquido del cigarrillo electrónico está fabricado con productos aptos para el consumo humano, utilizados en la fabricación de medicamentos y alimentos. Además, estudios han demostrado que los niveles de acroleína, un irritante respiratorio, en los consumidores de cigarrillos electrónicos son similares a los no fumadores.

#MythBusters #LaVerdadDelVapeo #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### MITO 2

¿Sabías que vapear te ayuda a dejar de fumar? Es una de las alternativas más efectivas para ayudarte a dejar el nocivo hábito del tabaquismo

Además de brindar nicotina de manera menos riesgosa, el vapeo mantiene un ritual similar al de fumar, pero evitando los daños que causa el humo de la combustión del tabaco.

Un estudio de 2019 demostró que cambiar completamente de fumar a vapear reduce los riesgos para la salud y es más eficaz para dejar de fumar que la terapia de sustitución de nicotina con apoyo conductual.

¿Sabías que gracias a los avances en la tecnología de los cigarrillos electrónicos, más de 100 millones de personas han dejado de fumar gracias al vapeo?

La nicotina no es responsable de las enfermedades relacionadas con el tabaquismo, y el potencial adictivo de los cigarrillos tradicionales se debe principalmente a otras sustancias presentes en el humo del tabaco.

¡No es adicción, es dependencia! Y una de las grandes ventajas del vapeo es que puedes controlar el nivel de nicotina, reduciéndolo hasta dejar de consumirla por completo.

#MythBusters #LaVerdadDelVapeo #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### **MITO 3**

¡Mito desmentido! No es la nicotina la causante del cáncer, ¡es la combustión!

Varios medicamentos para dejar de fumar contienen nicotina, y no existen pruebas científicas que demuestren que su consumo aislado genere enfermedades. El consumo prolongado de nicotina en forma de Snus no aumenta el riesgo de problemas de salud graves en adultos.

¿Entonces qué es lo que causa el cáncer? La combustión del tabaco, genera un cóctel de químicos inhalados a través del humo.

Es importante tener en cuenta que no todas las personas son tolerantes a ciertas sustancias, pero eso no debe ser una razón para acusar que la nicotina causa enfermedades.

#MythBusters #LaVerdadDelVapeo #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### **MITO 4**

#### **VAPEAR GENERA ENFERMEDADES**

¡Desmiente este mito! Después de dos décadas de estudios científicos, se ha demostrado que los riesgos asociados con los cigarrillos electrónicos son significativamente menores que los asociados con el tabaquismo tradicional, con una magnitud de dos a tres veces menos. Y jamás se ha detectado alguna enfermedad relacionada exclusivamente al vapeo.

Las pruebas científicas disponibles sugieren que el vapeo es una alternativa mucho más segura que fumar, ¡y te contamos por qué!

#MythBusters #LaVerdadDelVapeo #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## MITO 5

VS. ¿Sabes la diferencia entre el humo y el vapor?

El humo del tabaco contiene miles de compuestos dañinos, incluyendo 70 que son altamente cancerígenos. Por otro lado, el vapor se produce mediante la vaporización de una solución líquida a una temperatura mucho menor y contiene principalmente propilenglicol y glicerina vegetal, que son relativamente seguros para el consumo humano.

Aunque ambos contienen partículas que pueden penetrar profundamente en los pulmones, las partículas del humo son mucho más dañinas para el cuerpo humano que las del vapor, debido al alquitrán que contienen. Mientras tanto, las partículas en el vapor se absorben y metabolizan sin causar daño en el sistema respiratorio.

¡Aprende más sobre estas diferencias para proteger tu salud a largo plazo!

#MythBusters #LaVerdadDelVapeo #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## MITO 6

VAPEAR CONDUCE AL TABAQUISMO

Vapear no es la entrada, es la salida al tabaquismo

Sabías que vapear es en realidad una puerta de SALIDA del tabaquismo?

♀

A menudo se pasa por alto que muchos países están experimentando niveles récord de baja prevalencia de fumadores frecuentes. Esto es una señal alentadora para la salud pública, ya que el tabaquismo es una de las principales causas de muerte prevenible en todo el mundo.

¿Sabías que muchos políticos y medios de comunicación advierten sobre una supuesta "puerta de entrada" del vapeo al tabaquismo? ¡Pero la evidencia sugiere lo contrario! El vapeo es, de hecho, una puerta de salida del tabaquismo.

El vapeo con nicotina es más efectivo que la terapia de reemplazo de nicotina (TRN) para dejar de fumar, según el grupo de estudios Cochrane de la Universidad de Oxford. El informe de la Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina de los Estados Unidos encontró que las tasas de tabaquismo han disminuido más rápidamente desde que el vapeo empezó a tomar fuerza en los Estados Unidos.

Francia, el Reino Unido, Health Canada y el Ministerio de Salud de Nueva Zelanda recomiendan el vapeo como medio para dejar de fumar. Las tasas de

tabaquismo en el Reino Unido han estado disminuyendo constantemente, y esto se ha atribuido a la introducción de cigarrillos electrónicos y otros productos de vapeo en las políticas de salud pública.

No caigas en el mito, la información que presentan a los cigarrillos electrónicos como una puerta de entrada al tabaquismo no están respaldadas por evidencia científica. Recuerda que el vapeo es solo para fumadores adultos y es una innovación crucial para ayudar a las personas a dejar de fumar. Celebremos su papel en la reducción de las tasas de tabaquismo.

#MythBusters #LaVerdadDelVapeo #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## **MITO 7**

¡Atención! ¿Sabías que los sabores de los dispositivos de vapeo están dirigidos a los adultos para ayudarles a dejar de fumar? Pero, ¿por qué los niños están atraídos por ellos? En este post, te explicamos la verdad detrás del mito 7: LOS SABORES ATRAEN A LOS NIÑOS

Según estudios de la Escuela de Salud Pública de Yale, los sabores son fundamentales para ayudar a los adultos a dejar los cigarrillos de tabaco y cambiar al vapeo. Además, no hay evidencia que relacione los sabores de vapeo con el consumo de tabaco en menores de edad.

Pero, es importante la educación y orientación en casa y en las escuelas para evitar que los menores de edad accedan a estos productos que están pensados exclusivamente para adultos que quieren dejar de fumar o consumir nicotina de manera menos dañina.

#MythBusters #LaVerdadDelVapeo #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## **MITO 8**

¿Sabías que no hay una epidemia juvenil de vapeo en los Estados Unidos ni en el mundo? Aunque es importante proteger a los menores de edad del acceso a estos productos, también es esencial no vulnerar los derechos de los fumadores adultos que buscan alternativas menos dañinas. Descubre más sobre este mito en nuestro post.

#MythBusters #LaVerdadDelVapeo #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## **MITO 9**

¿Prohibir el vapeo mejora la salud pública? ¡Mito 9!

Los encargados de la formulación de políticas públicas creen que restringir o prohibir el acceso a los productos de vapeo reducirá su uso y mejorará la salud pública, pero la evidencia demuestra lo contrario.

Los impuestos altos pueden aumentar el consumo de tabaco y llevar a los vapeadores al mercado negro, donde los productos no cumplen con las regulaciones de calidad y seguridad.

Los expertos recomiendan que los impuestos se basen en el riesgo, para incentivar a los fumadores a cambiar a productos menos dañinos.

¡No afectemos la salud pública con medidas que no funcionan! Regulemos en lugar de prohibir.

#MythBusters #LaVerdadDelVapeo #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## **MITO 10**

Más de 2000 estudios respaldan el vapeo, no te dejes engañar. A pesar de las falsas acusaciones sobre los riesgos del vapeo, la evidencia científica indica que vapear es inmensamente menos perjudicial que fumar. El riesgo a largo plazo de vapear es probablemente no más del 5% del riesgo de fumar, según el Real Colegio de Médicos. Además, el cambio del fumar al vapeo ha demostrado mejorar varios aspectos de la salud de los exfumadores. ¡Vapear es una mejor opción!

#MythBusters #LaVerdadDelVapeo #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10