

E-cigarettes: What You Need To Know

What is an E-cigarette?

- Electronic cigarettes (e-cigarettes or e-cigs), JUUL[®], hookah pens, vapes, vaporizers, vape pens, e-hookah, e-pens, e-pipes, e-cigars and disposables are all known as electronic nicotine delivery system (ENDS).
- These products use an “e-liquid” found in pre-filled or refillable cartridges, disposables or pods. The liquid can contain:
 - nicotine
 - chemical flavorings
 - additives such as propylene glycol and vegetable glycerin

Los cigarrillos electrónicos (e-cigarrillos): lo que usted tiene que saber

¿Qué es un cigarrillo electrónico o e-cigarrillo?

- Los cigarrillos electrónicos (e-cigarrillos o e-cigs), JUUL[®], plumas hookah, vapeadores, vaporizadores, plumas de vapor, e-hookahs, e-plumas, e-pipas, e-cigarrillos y desechables son todos conocidos como Sistemas Electrónicos de Suministro de Nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés).
- Estos productos utilizan un “e-líquido” que se pueden encontrar en cartuchos precargados o recargables, desechables o en capsulas. El líquido puede contener:
 - nicotina
 - aromatizantes químicos
 - aditivos como el propilenglicol y la glicerina vegetal



(Left) Los productos JUUL o productos similares vienen en distintos colores y se parecen a una unidad de memoria (unidad flash). (Top) Las distintas partes de los cigarrillos electrónicos incluyen bobinas de calentamiento y líquidos aromatizantes.

(over)

- nicotine salt (nic salt): added to e-liquid to reduce the harsh feelings in the throat from the nicotine and other chemicals.

The liquid is heated to create an aerosol that the user breathes in. The heat can turn some of the chemicals into known cancer-causing chemicals. For example, heated propylene glycol turns into formaldehyde (used to preserve dead tissue).

- ENDS are a tobacco product because most of them contain nicotine. The nicotine in e-cigarettes, which comes from tobacco, is addictive.
- E-cigarettes come in many shapes and sizes. They may look like traditional tobacco products but they may also look like flash drives, highlighters and lipstick tubes. This can make them hard to recognize.
- E-cigarettes can also be used with marijuana and other street drugs.
-

How Do You Use An E-cigarette?

- Each time you take a puff, the liquid moves past a small metal coil. The coil heats up and warms the liquid causing it to come out as an aerosol that looks like cigarette smoke.
- You breathe the chemical aerosol in and out, which is usually called “vaping.” When you use a JUUL product, it is called “Juuling.” When using JUUL or similar products, there may not be an aerosol but you are still breathing in all of the chemicals.

- Sal de nicotina: se le añade al e-líquido para reducir las sensaciones ásperas en la garganta por la nicotina y otros químicos.

El líquido se calienta para crear un aerosol que el usuario o usuaria inhala. El calor puede convertir algunos de los químicos en químicos conocidos por causar cáncer. Por ejemplo, el propilenglicol calentado se convierte en formaldehído (utilizado para preservar el tejido muerto).

- Los productos ENDS son un producto de tabaco porque la mayoría de ellos contiene nicotina. La nicotina en los cigarrillos electrónicos, que proviene del tabaco, es adictiva.
- Los cigarrillos electrónicos vienen en muchas formas y tamaños. Pueden parecerse a los productos de tabaco tradicionales, pero también pueden parecerse a unidades de memoria (unidades “flash”), marcadores y tubos de lápiz labial. Esto puede hacer que sean difíciles de reconocer.
- Los cigarrillos electrónicos también pueden utilizarse con la marihuana y otras drogas callejeras o ilegales.

¿Cómo se utiliza el cigarrillo electrónico?

- Cada vez que usted toma una bocanada, el líquido se desplaza más allá de una pequeña espiral de metal. La bobina se calienta y calienta el líquido, lo que hace que salga como un aerosol que parece humo de cigarrillo.
- Usted inhala y exhala el aerosol químico, lo que generalmente se llama “vapeo”. Cuando utiliza un producto JUUL, se llama “juleando” (fumando con Juul). Cuando utiliza un producto JUUL o productos similares, puede que no haya un aerosol, pero aún está inhalando todos los productos químicos.

Is the Aerosol Just Water?

- The aerosol you breathe in and out is not just water. It includes chemical changes from being heated and turned into the aerosol. It can also contain pieces of the metal called “whiskers” that may break off the coil during the heating process.

Are E-cigarettes Safe?

- E-cigarettes are not safe. They are a tobacco product.
- ENDS are not regulated by the U.S. Food and Drug Administration (FDA) but the FDA is working to change this.
- ENDS products have exploded, causing injuries.
- The chemicals used in the liquid do not have to be safe, and they are seldom fully listed.
- E-cigarette use may cause seizures, according to the FDA.
- Private and federally-funded tests found many of the same chemicals in ENDS products that make cigarettes so dangerous, including:
 - benzene (found in car exhaust)
 - heavy metals (nickels, tin, lead)
 - arsenic (found in rat poison)
 - formaldehyde (used to preserve dead tissue)
 - glycol (used in antifreeze).

Testing has also found chemicals known to cause cancer in humans and scarring in the lungs (known as “popcorn lung”).

¿Acaso el aerosol es solamente agua?

- El aerosol que usted inhala y exhala no es solamente agua. Incluye cambios químicos causados por el calentamiento y la transformación en aerosol. También podría contener piezas de metal llamadas “bigotes” que pueden despegarse de la bobina durante el proceso de calentamientos.

¿Acaso los cigarrillos electrónicos son seguros?

- Los cigarrillos electrónicos no son seguros. Son productos tabacaleros.
- Los ENDS no están regulados por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), pero la FDA está trabajando para cambiarlo.
- Los productos ENDS han explotado, causando lesiones.
- Los productos químicos utilizados en el líquido no tienen que ser seguros, y rara vez se enumeran por completo.
- El uso de los cigarrillos electrónicos puede causar convulsiones, según la FDA.
- Las pruebas privadas y financiadas por el gobierno federal encontraron muchos de los mismos productos químicos en los productos ENDS que hacen que los cigarrillos sean tan peligrosos, incluyendo:
 - el benceno (que se encuentra en el escape de los automóviles)
 - metales pesados (níquel, estaño, plomo)
 - arsénico (que se encuentra en el veneno para ratas)
 - formaldehído (utilizado para preservar el tejido muerto)
 - glicol (utilizado en el anticongelante).

Las pruebas también han encontrado productos químicos que se sabe causan cáncer en los seres humanos y cicatrización en los pulmones (conocido como “pulmón de palomitas de maíz”).

- The chemical glycerin (used in soap and beauty products) has also been found in the liquid. At this time, there is no information on how breathing in glycerin will affect your body.
- It is common for there to be more or less nicotine than what is listed on the label. It is possible for “nicotine-free liquid” to still have nicotine in it. The FDA is working to change this.
- Some ENDS products, like JUUL, can deliver a significant amount of nicotine. One JUUL pod has been reported to deliver the same amount of nicotine as smoking between 1 and 2 packs of cigarettes a day.
- The nicotine in e-cigarettes is usually not filtered the way it is in FDA-approved nicotine replacement therapies (such as patches and gum).

- La sustancia química glicerina utilizada en el jabón y en productos de belleza) también se ha encontrado en el líquido. En este momento, no hay información sobre cómo el inhalar la glicerina afectará a su cuerpo.
- Es común que haya más o menos nicotina que la que figura en la etiqueta. Es posible que el “líquido libre de nicotina” aún contenga nicotina. La FDA está trabajando para cambiar esto.
- Algunos productos de los sistemas electrónicos para la entrega de nicotina (ENDS), como JUUL, pueden entregar una cantidad significativa de nicotina. Se ha reportado que una cápsula de JUUL proporciona la misma cantidad de nicotina que cuando se fuma uno o dos paquetes de cigarrillos al día.
- La nicotina en los cigarrillos electrónicos por lo general no se filtra en la forma en que se hace en las terapias de reemplazo de nicotina aprobadas por la FDA (como parches y goma de mascar).



Los productos tabacaleros vienen en distintas formas y tamaños. Esto puede hacer que sean difíciles de reconocer.

Los cigarrillos electrónicos utilizan un líquido electrónico que, cuando se calienta, crea un aerosol que contiene productos químicos. Esto hace que estos productos sean peligrosos.

Utilizar los cigarrillos electrónicos no es una forma aprobada por la FDA para dejar de fumar cigarrillos, cigarros o pipas.

[fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/vaporizers-e-cigarettes-and-other-electronic-nicotine-delivery-systems-ends](https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/vaporizers-e-cigarettes-and-other-electronic-nicotine-delivery-systems-ends)

This allows harmful chemicals from tobacco to be in e-cigarettes. Some companies claim to use filtered nicotine. This is not FDA-regulated so it cannot be verified.

- E-cigarettes have become very popular very quickly. This means there hasn't been time to get results from long-term studies on the safety or health effects of e-cigarettes. Short-term studies are available.
 - A 2018 public health research report supported by the FDA confirms that using ENDS products is harmful. Use causes health and safety problems and greatly increases tobacco addiction among adolescents.
 - The name of the report is "Public Health Consequences of E-cigarettes" by the National Academies of Science, Engineering, Medicine (NASEM)."

Should E-cigarettes be Used to Quit Smoking?

- No. The FDA has not approved e-cigarettes as a way to quit smoking.
- If you want to quit smoking, there are FDA-approved medicines that you can use. These medicines have been studied and are proven to help you quit smoking.

For more information, please talk with your health care provider, pharmacist or tobacco counselor. He or she can help you decide which type of medicine is right for you and tell you how to use it the right way.

Esto permite que los productos químicos nocivos del tabaco se encuentren en los cigarrillos electrónicos. Algunas compañías alegan que usan la nicotina filtrada. Dado que esto no está regulado por la FDA, no se puede verificar.

- Los cigarrillos electrónicos se han vuelto muy populares muy rápidamente. Esto significa que no ha habido tiempo para obtener los resultados de estudios a largo plazo sobre los efectos de seguridad o salud de los cigarrillos electrónicos. Hay estudios a corto plazo disponibles.
 - Un informe de investigación de salud pública de 2018 respaldado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) confirma que el uso de los productos de los sistemas electrónicos para la entrega de nicotina (ENDS) es dañino. El uso causa problemas de salud y de seguridad y aumenta en gran medida la adicción al tabaco entre los adolescentes.
 - O El nombre del informe es "Consecuencias para la salud pública de los cigarrillos electrónicos" por las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería, y Medicina (NASEM por sus siglas en inglés)."

¿Se deben utilizar los cigarrillos electrónicos para dejar de fumar?

- No. La FDA no ha aprobado los cigarrillos electrónicos como una forma de dejar de fumar.
- Si usted quiere dejar de fumar, hay medicamentos aprobados por la FDA que se podrían utilizar. Estos medicamentos han sido estudiados y se ha probado que ayudan a dejar de fumar.

Para obtener más información, por favor hable con su proveedor de atención médica, su farmacéutico o su consejero en cuanto al tabaco. Él o ella podrían ayudarle a decidir qué tipo de medicamento es el adecuado para usted y explicarle cómo utilizarlo de la manera correcta.

Can You Use E-cigarettes in Public?

- E-cigarettes were added to the Minnesota statewide smoke-free air law. This means you are not allowed to use ENDS products anywhere tobacco use is not allowed. This includes all Allina Health facilities.

How Do E-cigarettes Harm Youth?

- ENDS have been shown to lead to nicotine addiction and increased tobacco use among youth.
- Nicotine exposure in an adolescent can cause damage to parts of the brain that are responsible for memory, the ability to think, and emotion.
- ENDS have been linked to harming youths' lungs. Youth are at risk for chronic (long-term) bronchitis which causes cough, chest congestion, shortness of breath and extra mucus, according to the American Lung Association.
- ENDS and the liquid are sold in kid-friendly flavors.
- There is a risk for severe illness and death if the liquid is swallowed or absorbed into the skin.
- ENDS are popular with young people. The U.S. Surgeon General declared ENDS use as an epidemic. More high school students than adults use ENDS.

¿Se pueden utilizar los cigarrillos electrónicos en público?

- Los cigarrillos electrónicos fueron añadidos a la Ley de Aire Libre de Humo del estado de Minnesota. Esto significa que no se permite el uso de productos ENDS en donde no esté permitido el uso del tabaco. Esto incluye todas las instalaciones de Allina Health.

¿Cómo dañan los cigarrillos electrónicos a los jóvenes?

- Se ha demostrado que los productos ENDS conducen a la adicción a la nicotina y al aumento del consumo de tabaco entre los jóvenes.
- La exposición a la nicotina en un/a adolescente puede causarle daño a las partes del cerebro que son responsables por la memoria, la capacidad de pensar y las emociones.
- Los productos ENDS se han relacionado con el daño a los pulmones de los jóvenes. Los jóvenes corren el riesgo de contraer y padecer la bronquitis crónica (a largo plazo) que causa tos, congestión en el pecho, dificultad para respirar y moco adicional, según la Asociación Norteamericana de los Pulmones.
- Los productos ENDS y el líquido se venden en sabores para niños.
- Existe el riesgo de enfermedad grave y muerte si el líquido es ingerido o absorbido por la piel.
- Los productos ENDS son populares entre los jóvenes. El Cirujano General de los Estados Unidos declaró el uso de los productos ENDS como una epidemia. Más estudiantes de secundaria que adultos utilizan los productos ENDS.

Resources To Learn More

- teen.smokefree.org
- TheVapeTalk.org
- truthinitiative.org/thisquitting (Text ditchvape to 88709.)
- mylifemyquit.com

Resources To Quit

- Tobacco Intervention Program at Abbott Northwestern Hospital
— 612-863-1648
- Tobacco Intervention Program at Mercy Hospital
— 763-236-8008
- Tobacco Intervention Program at River Falls Area Hospital
— 715-307-6075
- **United Hospital Lung and Sleep Clinic Tobacco Cessation Program
— 651-726-6200
- **Penny George™ Institute for Health and Healing (LiveWell Center) tobacco intervention coaching
— 612-863-5178
- Quit Partner
— 1-800-QUIT-NOW (1-800-784 8669) or quitpartnermn.com
— Spanish: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) or quitpartnermn.com/es
— Teens: text “Start My Quit” to 1-855-891-9989 or call to talk with a coach.
- Minnesota Department of Health
— health.state.mn.us/quit
- online tobacco cessation support
— smokefree.gov

Resources To Learn More

- teen.smokefree.org
- TheVapeTalk.org
- truthinitiative.org/thisquitting (envía el mensaje de texto: ditchvape al 88709.)
- mylifemyquit.com

Recursos para dejar de fumar

- El programa de intervención del tabaco en el hospital Abbott Northwestern
— 612-863-1648
- El programa de intervención del tabaco en el hospital Mercy
— 763-236-8008
- El programa de intervención del tabaco en el hospital del área de River Falls:
— 715-307-6075
- **Programa de cesación del tabaco de la clínica para los pulmones y el sueño de Allina Health United
— 651-726-6200
- **Capacitación para la intervención del tabaco del Instituto Penny George™ para la salud y la sanación (centro LiveWell)
— 612-863-5178
- Quit Partner
— 1-800-QUIT-NOW (1-800-784 8669) o quitpartnermn.com
— 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) o quitpartnermn.com/es
— Adolescentes: envíen un mensaje de texto con la palabra “Comenzar a dejarlo” al 1-855-891-9989 o llamen para hablar con un consejero.
- El Departamento de Salud de Minnesotah
— health.state.mn.us/quit
- apoyo en línea para dejar de fumar
— smokefree.gov

- American Lung Association/Tobacco Quit Line
 - 651-227-8014 or 1-800-586-4872
- Chantix® GetQuit Support plan
 - 1-877-CHANTIX (242-6849) or get-quit.com
- financial aid for Chantix® or Nicotrol® inhaler
 - 1-866-706-2400 or pfizerrxpathways.com
- **Mayo Clinic Nicotine Dependence Center's Residential Treatment Program
 - 1-800-344-5984 or 1-507-266-1930
- Plant Extracts aromatherapy
 - 1-877-999-4236

****There may be a cost to you. Check with your insurance provider.**

- Asociación Norteamericana de los Pulmones/Linea de ayuda para Abandono de Cigarrillo
 - 651-227-8014 o 1-800-586-4872
- plan de apoyo de Chantix® GetQuit
 - 1-877-CHANTIX (1-877-242-6849) o get-quit.com
- ayuda financiera para el inhalador Chantix® o Nicotrol®
 - 1-866-706-2400 o pfizerrxpathways.com
- **programa de tratamiento residencial del centro de dependencia de la nicotina de la clínica Mayo
 - 1-800-344-5984 o 1-507-266-1930
- La aromaterapia de extractos de plantas
 - 1-877-999-4236

****Puede ver un costo por este servicio. Favor de verificar el costo con su proveedor de aseguranza medica.**