¿Qué ocurre cuando se empieza a vapear en la adolescencia?

escrito por Paula Cañaveras | 12 de octubre de 2026



El vapeo ya no es algo asociado únicamente a las personas adultas que intentan dejar de fumar cigarrillos. Para muchos adolescentes, puede ser su primer contacto con la nicotina. A medida que más jóvenes crecen utilizando cigarrillos electrónicos, la comunidad investigadora empieza a plantearse una pregunta diferente: ¿qué ocurre cuando la exposición comienza durante la adolescencia y se prolonga durante años?

Un artículo reciente publicado en ***Nature*** destaca las crecientes evidencias sobre los efectos del vapeo en la salud de niños, niñas y jóvenes. Sus autores se basan en una revisión sistemática reciente de **81 estudios, que encontró asociaciones entre el vapeo y diversos problemas de salud, entre ellos síntomas respiratorios y varios indicadores de peor salud mental.**

La adolescencia es una etapa especialmente importante porque el cuerpo todavía está en desarrollo. Durante estos años, el cerebro experimenta grandes cambios y la nicotina puede interferir en este proceso. Las investigaciones sugieren que la exposición a la nicotina durante la adolescencia puede tener efectos duraderos en la cognición,

las emociones y el sistema de recompensa del cerebro.

Los pulmones son otro motivo evidente de preocupación. Los jóvenes que vapean tienen más probabilidades de experimentar síntomas como tos y sibilancias. Sin embargo, el vapeo no expone los pulmones únicamente a la nicotina. El aerosol que producen estos dispositivos puede contener metales, partículas ultrafinas y otros compuestos químicos que se liberan o se forman cuando se calienta el líquido. Algunos se han relacionado con la inflamación y con efectos tóxicos, aunque las consecuencias de la exposición a largo plazo todavía no se conocen por completo.

La revisión sistemática reciente también encontró asociaciones entre el vapeo y la ansiedad, la depresión y el trastorno de pánico, así como una mayor probabilidad de empezar posteriormente a fumar cigarrillos convencionales. Estos resultados no significan necesariamente que el vapeo cause directamente estas afecciones. Muchos de los estudios disponibles son observacionales, lo que dificulta separar una posible relación causal de la influencia de otros factores.

Lo que cada vez parece más claro es que los efectos del vapeo pueden ir más allá de la experiencia inmediata de utilizar un dispositivo. Algunas consecuencias pueden ser sutiles, desarrollarse gradualmente o hacerse visibles únicamente después de años de exposición.

Por tanto, los adolescentes de hoy podrían formar parte de las primeras generaciones que permitan responder a una pregunta que la ciencia todavía no puede resolver por completo: **¿qué significa para un organismo en desarrollo convivir con una exposición habitual al vapeo desde una edad tan temprana?**

Referencias

Oyella, P. et al. (2026). Impacts of vaping on children and young people: a systematic review. **Archives of Disease in Childhood.**

Leslie, F. M. (2020). Unique, long-term effects of nicotine on adolescent brain. **Pharmacology, Biochemistry and Behavior, 197,** 173010.

Bonner, E. et al. (2021). The chemistry and toxicology of vaping. **Pharmacology & Therapeutics, 225,** 107837.

Este artículo fue publicado el 29 de septiembre en Daily27

Imagen: Magnific