



## Los vapeadores: uso y efectos nocivos



Durante los últimos años se ha extendido el uso de los cigarrillos electrónicos o vapeadores que se comercializaron en un inicio como una alternativa inofensiva al tabaco tradicional. Sin embargo, a día de hoy sabemos que vapear no es igual a inhalar vapor de agua, sino que contiene múltiples componentes que son nocivos para la salud a largo plazo, algunos de ellos altamente adictivos. Si bien es cierto que su venta es completamente válida en estancos y cuenta con la supervisión adecuada, debemos advertir que contiene distintos componentes perjudiciales. Por otra parte, muchos fumadores comienzan a vapear para dejar el tabaco y acaban consumiendo ambos, siendo más dañino el consumo dual (fumar y vapear), aumentando el riesgo cardiovascular y de cáncer de pulmón.

✓ **¿Qué componentes contiene el vapor?** El vapeador calienta un líquido para crear un aerosol y este líquido contiene nicotina, la cual está presente en el tabaco clásico, es especialmente adictivo y es dañino para nuestra salud. También contiene metales pesados (partículas de níquel, estaño y plomo), compuestos orgánicos volátiles (sustancias utilizadas en industria química que pueden causar cáncer) y saborizantes para darle el sabor que son potencialmente tóxicos cuando se calientan y se inhalan con frecuencia.

✓ **¿Es menos dañino vapear que fumar un cigarrillo?** Es difícil contestar esta pregunta porque generalmente depende del uso que haga cada persona de estos dispositivos. No obstante, respecto del cigarrillo tradicional se generan mayor cantidad de sustancias tóxicas y cancerígenas durante el proceso de combustión (al quemar el tabaco). En el vapeador, al no haber combustión sino calentamiento de un líquido, lo que ocurre es que el aerosol genera menos cantidad de tóxicos, y por eso algunos organismos lo consideran de un menor riesgo, o se ha propuesto como una opción para fumadores crónicos que no consiguen dejar el hábito de fumar por otros medios.

Hasta el momento se sabe que el tabaco tradicional es potencialmente más letal a largo plazo, sin embargo el vapeo no es inofensivo y a menudo suele presentarse como una alternativa menos perjudicial para la salud. Aunque el vapeo tiene menos químicos que el tabaco tradicional, la concentración en nicotina puede ser bastante mayor: algunos dispositivos modernos pueden contener en 40 inhalaciones la misma cantidad de nicotina que en un paquete de cigarrillos, por lo que la adicción es mucho más rápida y potente, sobre todo en gente joven y adolescentes. Por todo ello, debemos estar alerta de los posibles riesgos que igualmente implica en otros términos el uso del vapeo.



## Enero paso a paso

Enero siempre llega con su lista de propósitos: moverse más, comer mejor, dejar cosas que sabemos que no nos hacen bien. Y la verdad, casi siempre intentamos hacerlo todo de golpe y acabamos cansados, frustrados y pensando que no podemos con nada. Por eso, mejor empezar poco a poco y escuchar un poco al cuerpo.

Casi todo el mundo hace lo mismo: al principio del año se prometen cambios radicales. Ir al gimnasio todos los días, comer solo verduras, correr kilómetros... y a los pocos días ya aparece el cansancio, el estrés, la espalda dolorida, la cabeza pesada. Y entonces viene la desmotivación y muchos terminan dejando todo. Es normal, y nos pasa a casi todos.

Enero nos recuerda que no todo se cambia de golpe. La clave está en volver poco a poco. Caminar 10 o 15 minutos después de comer, añadir una fruta o verdura extra, estirarse mientras ves la tele, preparar la comida de varios días... Pequeños gestos que suman y crean rutina, rutinas que tornan en hábitos saludables. Incluso tomar un café sin bollería por la mañana ya es un logro. Son cambios que podemos mantener y que, con el tiempo, se notan de verdad.

Aquí van algunos consejos prácticos para empezar sin presionarse:

1. No hace falta correr cinco kilómetros el primer día ni comer

ensalada a todas horas. Mejor pasos pequeños que puedas mantener.

2. Si un día no cumples la rutina, no pasa nada. Mañana será otro día.

3. Aparca un poco más lejos, sube escaleras, camina después de comer, estírate, bebe más agua. Todo suma. Crea rutinas y ellas mismas acabarán por ser hábitos.

4. Contar tus objetivos a un amigo, vecina o familiar ayuda a motivarte y hace que todo parezca más llevadero.

5. Si estás cansado, baja el ritmo. La constancia gana siempre a la intensidad puntual. Enero, por ser el primer mes del año, no tiene que ser un examen ni un récord. Puede ser simplemente el mes en el que empezamos a crear nuestro propio ritmo, lo que nos lleva a conocernos mejor porque aprendemos a escucharnos y celebramos los avances y logros por mínimos que sean. Dormir un poco mejor, moverse un poco más, comer con un poco más de conciencia... todo suma.

Y, de verdad, el cambio que dura es el que se hace paso a paso, sin presionarnos y respetando nuestro propio cuerpo, escuchándonos.

Al final, enero no tiene que ser perfecto... Y si un día no sale, no pasa nada: mañana hay otra oportunidad que nos llevará a lograr ese cambio que buscamos.



## Diez tecnologías que nos esperan en 2026

La tecnología avanza muy rápidamente. Para hacernos una idea de lo que en este año nos espera vamos a destacar las diez tendencias más importantes.

1. **Agentes de IA autónomos:** A diferencia de los chatbots que conocemos, la IA Agéntica podrá planear, adaptarse y tomar decisiones por su cuenta en trabajos complicados en áreas como la logística y las finanzas.

2. **Bioimpresión y computación cuántica:** Se anticipa que avanzaremos en tejidos de piel y órganos impresos en 3D para ensayos clínicos, mientras que la computación cuántica empiece a abordar problemas de optimización que los ordenadores tradicionales no pueden resolver.

3. **Gestión energética mediante IA:** La inteligencia artificial será clave para sostener su propio crecimiento ayudando a reducir costes de refrigeración en centros de datos y equilibrando el uso de energías renovables en la red eléctrica.

4. **IA física y robótica adaptativa:** Los robots dejarán de lado las tareas repetitivas para asumir funciones más flexibles en lugares no controlados, como hospitales, fábricas y en las calles, utilizando visión artificial avanzada.

5. **Biología sintética acelerada:** Con el uso de IA para predecir estructuras de proteínas, se acelerará el descubrimiento de fármacos y la creación de materiales sostenibles.

6. **IA soberana:** Los países desarrollarán sus propios modelos de inteligencia artificial locales para asegurar la autonomía digital, el control de sus datos y reducir la dependencia de plataformas extranjeras.

7. **Generalización de la realidad extendida:**

Las tecnologías de realidad virtual y aumentada se integrarán cada vez más en la vida diaria, transformando la formación laboral, las aulas y el comercio a través de tiendas virtuales.

8. **IA en el dispositivo:**

Para cuidar la privacidad, se ejecutarán modelos de IA directamente en los dispositivos, procesando datos sensibles sin enviarlos a la nube.

9. **Sistemas operativos nativos de IA:**

Las interfaces de usuario dejarán atrás los menús y aplicaciones tradicionales y evolucionarán hacia interacciones mediante lenguaje natural, facilitando flujos de trabajo automatizados y más intuitivos.

10. **Identidad digital y blockchain:**

Se establecerán marcos de confianza y sistemas de verificación descentralizados para garantizar la autenticidad de personas y transacciones en un mundo lleno de contenido sintético.

Para visualizar este cambio, tenemos que imaginar que en 2026 la tecnología no será solo una herramienta que espera a que la usemos. En su lugar, será un asistente personal especializado que no solo comprende nuestro trabajo, sino que también prevé cuándo debe intervenir para que todo funcione sin que tengamos que estar en cada detalle.

La IA marca ya un antes y un después. Así que tendremos que ponernos al día cuanto antes, especialmente en el mundo profesional. Ya se sabe que la IA no nos quitará el trabajo, lo harán las personas que mejor la manejen y la comprendan.