

Escuela de Posgrado

SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOLOGÍA
CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN
TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Trabajo Académico

**Factores asociados al consumo de cigarrillos electrónicos en
universitarios peruanos**

Ismael Fernando Avalos Rojas
Carla Benites Urrego

Para optar el Título de
Segunda Especialidad Profesional en Psicología Clínica y de la Salud con
Mención en Terapia Cognitiva Conductual

Lima, 2025

Repositorio Institucional Continental

Trabajo Académico



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

ANEXO 6**INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD
DEL TRABAJO ACADÉMICO**

A : Mg. Jaime Sobrados Tapia
Director Académico de la Escuela de Posgrado

DE : **JANO ARCHI RAMOS DÍAZ**
Asesor del trabajo académico

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad del trabajo académico

FECHA : 05 de agosto del 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarlo y en vista de haber sido designado Asesor del trabajo académico titulado "**FACTORES ASOCIADOS AL CONSUMO DE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS EN UNIVERSITARIOS PERUANOS**", perteneciente a Lic. **AVALOS ROJAS ISMAEL** y Lic. **BENITES URREGO CARLA**, de la **SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL**; se procedió con el análisis del documento mediante la herramienta "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software, cuyo resultado es **3 %** de similitud (informe adjunto) sin encontrarse hallazgos relacionados con plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía Sí NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores (Máximo nº de palabras excluidas: < 25) Sí NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante Sí NO

En consecuencia, se determina que el trabajo académico constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo académico sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



Jano Archie Ramos Diaz
DNI: 45372865

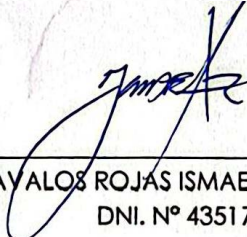
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, AVALOS ROJAS ISMAEL FERNANDO, identificada con Documento Nacional de Identidad N° 43517330, egresada de la SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. El Trabajo Académico titulado "FACTORES ASOCIADOS AL CONSUMO DE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS EN UNIVERSITARIOS PERUANOS", es de mi autoría, el mismo que presento para optar el TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL.
2. El Trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. El Trabajo Académico titulado es original e inédito, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

Lima, 28 de Agosto de 2025.



AVALOS ROJAS ISMAEL FERNANDO
DNI. N° 43517330



Arequipa
Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo
Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Cusco
Urb. Manuel Prado - Loto B, N° 7 Av. Colasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima
Av. Alfredo Mendiolaza 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, BENITES URREGO CARLA, identificada con Documento Nacional de Identidad N° 45228454, egresada de la SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. El Trabajo Académico titulado "FACTORES ASOCIADOS AL CONSUMO DE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS EN UNIVERSITARIOS PERUANOS", es de mi autoría, el mismo que presento para optar el TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL.
2. El Trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. El Trabajo Académico titulado es original e inédito, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

Lima, 28 de Agosto de 2025.



BENITES URREGO CARLA
DNI. N° 45228454



Huella

Arequipa

Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo

Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Cusco

Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima

Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

ISMAEL_CARLA

INFORME DE ORIGINALIDAD

3%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Continental

Trabajo del estudiante

2%

2

repositorio.continental.edu.pe

Fuente de Internet

1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 25 words

Excluir bibliografía

Activo

Asesor

Mg. Jano Ramos Díaz

Agradecimiento

Ismael: A mi familia y a todas las vidas que me rodean, por sus enseñanzas en este caminar.

Carla: A mis padres, por su amor y enseñanzas que siempre me sostienen.

A mi esposo, por su apoyo incondicional.

A mis hijos, razón de cada esfuerzo.

Y, a mis pacientes, por enseñarme, con cada historia, lecciones de humanidad que me han impulsado a seguir aprendiendo para acompañarlos con más compromiso y sensibilidad.

Índice

Asesor	ii
Agradecimiento	iii
Resumen	vi
Summary	vii
Introducción	viii
Capítulo I: Identificación del Problema	9
1.1. Contextualización del problema	9
1.1.1. Entorno general	9
1.1.2. Condiciones específicas	9
1.2.1. Definición del problema principal	11
1.2.2. Causas del problema	12
1.2.3. Evidencias del problema	13
1.3. Formulación del problema	14
1.4. Determinación de objetivos	14
1.4.1. Objetivo general	14
1.4.2. Objetivos específicos	14
1.5. Justificación e importancia del problema identificado	14
Capítulo II: Marco teórico	16
2.1. Antecedentes del problema	16
2.2. Fundamentación teórica	16
Capítulo III: Diagnóstico del problema	18
3.1. Propósito del diagnóstico	18
3.2. Metodología	18
3.2.1. Tipo de diagnóstico	18
3.2.2. Actores involucrados	19
3.2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
3.2.4. Técnicas de análisis e indicadores del diagnóstico	21
3.3. Brechas identificadas	21
3.4. Conclusiones del diagnóstico	22
Capítulo IV: Plan de acción	24

4.1. Objetivo del plan de acción	24
4.2. Actividades específicas	24
4.3. Cronograma	25
4.4. Riesgos y medidas de mitigación.....	26
4.5. Resultados esperados	27
4.6. Monitoreo y seguimiento	28
Conclusiones.....	29
Recomendaciones.....	31
Referencias	33

Resumen

El trabajo “Factores asociados al consumo de cigarrillos electrónicos en universitarios peruanos” aborda el aumento del vapeo entre jóvenes universitarios como un problema emergente de salud pública. La investigación tiene como propósito generar evidencia científica sobre los factores asociados a este consumo, con el fin de sustentar el diseño de políticas, programas preventivos y estrategias educativas adaptadas al contexto peruano.

A través del análisis de la evidencia encontrada, el estudio identifica variables personales, sociales y psicológicas vinculadas al uso de cigarrillos electrónicos, tales como la influencia de pares, la aceptación social, la percepción de bajo riesgo y la presencia de ansiedad o depresión. Además, se advierte que los vapeadores contienen nicotina y compuestos tóxicos que producen daños respiratorios y cardiovasculares, así como un alto potencial adictivo.

El trabajo propone un plan de acción sistemático orientado a revisar literatura científica, recolectar y analizar datos para difundir los hallazgos en espacios académicos. Este plan busca consolidar una base de conocimiento que permita fortalecer la regulación, promover campañas informativas y diseñar programas psicoeducativos en universidades.

En conclusión, la investigación reconoce al vapeo como una conducta de riesgo en expansión que exige una respuesta integral desde la ciencia, la salud y la educación, basada en evidencia que contribuya a la prevención y protección del bienestar de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Cigarrillos electrónicos, vapeo, adicción a la nicotina, salud mental, salud pulmonar.

Summary

The study “Factors Associated with Electronic Cigarette Use among Peruvian University Students” addresses the rise of vaping among university youth as an emerging public health issue. Its main objective is to generate scientific evidence on the factors associated with this behavior to support the development of preventive programs, educational strategies, and public policies suited to the Peruvian context.

Through an analysis of the evidence found, the research identifies personal, social, and psychological variables linked to e-cigarette use, such as peer influence, social acceptance, low-risk perception, and the presence of anxiety or depression. It also highlights that e-cigarettes contain nicotine and toxic compounds that cause respiratory and cardiovascular harm, along with a high addictive potential.

The paper proposes a systematic action plan aimed at reviewing scientific literature, collecting and analyzing data, and disseminating the findings in academic settings. This plan seeks to build a solid knowledge base that will help strengthen regulation, promote informational campaigns, and design psychoeducational programs within universities.

In conclusion, the research recognizes vaping as a growing risk behavior that demands an integrated response from science, health, and education, grounded in evidence-based actions to prevent its spread and safeguard the physical and emotional well-being of university students.

Keywords: Electronic cigarettes, vaping, nicotine addiction, mental health, pulmonary health.

Introducción

En los últimos años, numerosos estudios han advertido sobre el incremento sostenido del uso de cigarrillos electrónicos entre adolescentes y jóvenes a nivel mundial. Esta tendencia resulta particularmente preocupante, dado que su consumo continúa siendo objeto de debate, especialmente en contextos donde se promueve su uso mediante campañas publicitarias de gran alcance, sin considerar adecuadamente los potenciales riesgos para la salud, en especial en la población juvenil.

Este estudio busca analizar el impacto del vapeo en la salud de jóvenes universitarios peruanos e identificar los factores asociados a su consumo. Para ello, propone un plan de acción basado en la investigación y producción científica, con el fin de aportar evidencia que pueda ser utilizada para controlar el uso de cigarrillos electrónicos en la población universitaria.

A lo largo de esta investigación se examinan posibles factores asociados al uso de vapeadores, como su aceptación social, presencia en el entorno familiar y amical, percepción de bajo riesgo, antecedentes de salud mental (como ansiedad, depresión o impulsividad), así como la influencia de medios, redes sociales y estrategias de mercadotecnia que rodean estos dispositivos.

Este estudio se organiza en cuatro capítulos. El Capítulo I aborda la definición del problema, partiendo de una mirada amplia del contexto hasta precisar la situación específica de la investigación. En el Capítulo II se presenta el marco teórico, el cual incluye los antecedentes y las teorías que respaldan las estrategias propuestas. El Capítulo III expone el diagnóstico sobre los posibles factores asociados al uso de cigarrillos electrónicos en estudiantes universitarios, así como las principales brechas identificadas en torno a esta problemática.

Finalmente, el Capítulo IV expone el plan de acción con actividades, recursos, indicadores y cronograma de implementación. Los hallazgos facilitarán el diseño de estrategias políticas, educativas, regulatorias y de apoyo psicosocial dirigidas a la prevención y control del vapeo en jóvenes universitarios peruanos.

Capítulo I: Identificación del Problema

1.1. Contextualización del problema

1.1.1. Entorno general

En los últimos años, diversas investigaciones han alertado sobre el aumento del uso de vapeadores entre adolescentes a nivel global. Para el año 2018, se estimaba que había aproximadamente 58.1 millones de personas usuarias de vape, cifra que se proyectaba en ascenso hasta alcanzar los 68 millones para el 2020 (Jerzyński et al., 2021). Dentro de este panorama, Estados Unidos destaca como el país con la mayor prevalencia de consumo entre jóvenes (Organización Panamericana de la Salud, 2023). Algunos estudios reportan que el 22% de los adolescentes estadounidenses había utilizado vapeadores en los últimos 30 días, y un 41% lo había hecho al menos una vez en la vida (Miech et al., 2020).

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS], (2023), aproximadamente el 5% de la población mundial usa vapeadores, y su uso entre adolescentes de 13 a 15 años supera al de los adultos en todas las regiones. Además, entre 2017 y 2019 se observó un aumento en el consumo de productos con nicotina y tabaco, especialmente los no combustibles, como los vapeadores, en países como Canadá y Estados Unidos (East et al., 2021). Estos cambios reflejan no solo una transformación en los patrones de consumo juvenil, sino también una posible disminución en la percepción del riesgo asociado a estos dispositivos.

Esta tendencia resulta preocupante, ya que el vapeo está dejando de ser una práctica ocasional para convertirse en un hábito común entre los adolescentes, lo que podría tener serias consecuencias en la salud pública a mediano y largo plazo.

En el contexto peruano, el uso del cigarrillo electrónico también ha ido en aumento, especialmente entre jóvenes. Aunque se estima que cerca del 2% de los jóvenes actualmente lo utilizan, un 54% ha declarado haber probado este tipo de productos al menos una vez durante su etapa universitaria (Correa et al., 2020).

1.1.2. Condiciones específicas

Lima Norte es la zona más densamente poblada de Lima Metropolitana, y alberga aproximadamente al 26% de su población. La mayoría de los hogares en esta área están formados por parejas con hijos, lo que define gran parte de su perfil demográfico (Ipsos, 2025). En promedio, los hogares tienen ingresos mensuales de unos 4,069 soles, pero gastan alrededor del 72% de ese monto, lo que evidencia una economía familiar ajustada que puede generar situaciones de estrés y aumentar la vulnerabilidad (Ipsos, 2025).

En cuanto al acceso a la educación superior, los estudiantes de universidades privadas en Lima Norte también enfrentan desafíos económicos. Un 6.2% vive en condiciones de pobreza extrema y un 12.7% en situación de pobreza, lo que significa que casi uno de cada cinco estudiantes proviene de contextos económicos vulnerables. Esta cifra es aún mayor en las universidades públicas de la zona, donde el 12.8% de los estudiantes se encuentra en pobreza extrema y el 25.7% en pobreza, duplicando en algunos casos los niveles de precariedad observados en instituciones privadas (MINEDU, 2022).

Pese a este panorama, aún hay poca información sobre conductas específicas como el consumo de vapeadores entre los estudiantes universitarios de Lima. La falta de investigaciones sobre este tema representa una oportunidad valiosa para explorar un fenómeno que, aunque emergente, ya está teniendo impacto en entornos juveniles urbanos del Perú. Aunque existen estudios generales —nacionales e internacionales— que alertan sobre el aumento del uso de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes, todavía es limitada la evidencia centrada en el contexto universitario específico de estos distritos.

Por ello, esta investigación busca llenar ese vacío, aportando datos preliminares que puedan servir como base para desarrollar acciones de prevención y políticas de salud pública adaptadas a la realidad universitaria local.

1.2. Identificación del problema

1.2.1. Definición del problema principal

El consumo de vapeadores sigue generando controversia, especialmente porque en varios países se promueven mediante campañas publicitarias masivas sin tomar en cuenta los graves riesgos que pueden representar para la salud. Investigaciones han demostrado que su uso puede afectar seriamente los pulmones, la salud cardiovascular, el sistema inmunológico e incluso el cerebro (Overbeek et al., 2020). Por ejemplo, se ha identificado que los líquidos usados en los vapeadores contienen sustancias como formaldehído, acroleína y metales pesados, que pueden causar daño celular, inflamación y estrés oxidativo en los pulmones (Gotts et al., 2019). Esto no solo disminuye la capacidad respiratoria, sino que también puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades pulmonares crónicas e incluso cáncer de pulmón con el paso del tiempo (Usuga, 2023).

Un caso concreto que evidencia el impacto inmediato del vapeo es la aparición del síndrome EVALI (lesión pulmonar asociada al uso de cigarrillos electrónicos), una condición grave relacionada principalmente con aditivos como el acetato de vitamina E, presente en algunos líquidos (Winnicka & Shenoy, 2020).

En cuanto a la nicotina, varios estudios coinciden en que los cigarrillos electrónicos no solo la contienen, sino que tienen mayor facilidad de absorción para el organismo, lo que facilita el desarrollo de una adicción (Soneji et al., 2017; Rapp et al., 2020). De hecho, algunos autores señalan que estos dispositivos pueden tener un potencial adictivo igual o incluso mayor que los cigarrillos tradicionales (Jankowski et al., 2019). Esta adicción se vincula con efectos como la reducción de la ansiedad o el aumento temporal de energía, ya que la nicotina estimula la liberación de dopamina en regiones cerebrales clave relacionadas con el placer, la motivación y el control de emociones (Snow, 2020).

Además del impacto físico, el vapeo también se asocia con problemas de salud mental. Investigaciones recientes han encontrado vínculos entre su consumo y síntomas de depresión, ansiedad, impulsividad, conductas suicidas y trastornos del comportamiento (Becker et al., 2020). En muchos casos, el vapeo puede reflejar un

malestar emocional más profundo, reforzado por factores como la presión social o el deseo de encajar, lo que facilita el inicio y la continuidad del consumo.

Por todo esto, el uso de cigarrillos electrónicos se perfila como una amenaza seria para la salud de los jóvenes en el Perú. Su impacto no solo es físico, sino también psicológico y social, lo que lo convierte en un problema complejo y multifactorial. En este contexto, es urgente que la salud pública aborde este fenómeno con estrategias integrales que respondan a la magnitud del riesgo y protejan el bienestar de las nuevas generaciones.

1.2.2. Causas del problema

El aumento en el uso del vape entre los jóvenes podría deberse a la combinación de diversos factores. Según Villanueva et al. (2025), entre los principales motivos se encuentran la aceptación social del vapeo, su presencia en entornos cercanos como la familia o los amigos, y una percepción generalizada de que no representa un riesgo serio para la salud. En la misma línea, Wallace et al. (2018) señala que tener amistades que vapean incrementa la probabilidad de que los universitarios acepten invitaciones para probarlo y lo vean como una conducta socialmente aceptada o incluso positiva.

Por otro lado, un estudio de Banjo et al. (2025) encontró que muchas personas que dejan el cigarro tradicional y optan por el vapeo lo hacen influenciadas por su entorno social —amigos o familiares que ya lo usan— y por la creencia de que es una opción menos dañina para la salud. Además, Grant et al. (2019) observaron que quienes vapean tienden a tener antecedentes de salud mental como ansiedad, baja autoestima y rasgos de impulsividad, lo que podría aumentar su vulnerabilidad al consumo.

Otro elemento que no se puede pasar por alto es el atractivo diseño de los dispositivos y la amplia variedad de sabores disponibles. Según Ocasio-Peña et al. (2022), estos factores captan fácilmente la atención de los jóvenes y favorecen su

rápida aceptación, haciendo que el vapeo resulte más llamativo y accesible para esta población.

1.2.3. Evidencias del problema

Actualmente, se ha comprobado que el uso de vapeadores tiene efectos negativos importantes sobre el sistema respiratorio. Al inhalar el vapor, las personas se exponen directamente a sustancias químicas irritantes y tóxicas que afectan la salud pulmonar. Esto puede provocar una mayor sensibilidad en las vías respiratorias, inflamación crónica, obstrucciones e incluso señales tempranas de enfermedades como el enfisema (Tsai et al., 2020).

Otro riesgo preocupante del vapeo es su alto potencial adictivo, especialmente en adolescentes. Los niveles de consumo en esta población han dejado de ser solo un fenómeno de experimentación para convertirse, en muchos casos, en un hábito regular que puede llevar a una dependencia a la nicotina (Miech et al., 2019).

Además, distintas investigaciones han evidenciado una relación entre el vapeo y la salud mental. Por ejemplo, se ha observado que el uso reciente de cigarrillos electrónicos está vinculado a un mayor malestar psicológico (Cambron, 2022), y se ha relacionado con trastornos como el déficit de atención e hiperactividad, estrés postraumático, ansiedad y adicción al juego (Grant et al., 2019). Incluso, otros estudios han alertado sobre su asociación con síntomas depresivos e ideas suicidas (Javed et al., 2022).

Frente a estos hallazgos, el vapeo puede considerarse no solo un riesgo físico, sino también un indicador de malestar emocional. Factores como la presión social y la necesidad de aceptación en grupos de pares pueden fortalecer esta conducta, haciendo más fácil que los jóvenes comiencen a usar vapeadores y más difícil que abandonen su consumo, con consecuencias perjudiciales para su salud mental.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿De qué manera el consumo del vape influye en la salud de los universitarios peruanos?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la prevalencia del vapeo y la adicción a la nicotina en estudiantes universitarios peruanos?
- ¿Existe relación entre el consumo del vape, los síntomas respiratorios y adicción a la nicotina?
- ¿Existe relación entre el consumo del vape y la salud mental?

1.4. Determinación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar de qué manera el consumo del vape influye en la salud de los universitarios peruanos.

1.4.2. Objetivos específicos

- Determinar la prevalencia del vapeo y la adicción a la nicotina en estudiantes universitarios peruanos.
- Determinar la relación entre el consumo del vape, los síntomas respiratorios y adicción a la nicotina.
- Determinar la relación entre el consumo del vape y la salud mental.

1.5. Justificación e importancia del problema identificado

En el caso del Perú, aunque se ha observado un incremento en el uso de cigarrillos electrónicos, aún existe una marcada escasez de investigaciones que analicen de manera específica los factores que motivan su consumo entre estudiantes universitarios. No obstante, se observa que la falta de regulación en la promoción y venta de estos productos incluso dentro del entorno universitario,

promueve una normalización de esta práctica entre los jóvenes. Por tanto, este estudio se justifica en la necesidad de explorar los factores que están detrás del consumo de vape en estudiantes universitarios. Comprender estas motivaciones y condicionantes será clave para diseñar políticas públicas y programas de salud más efectivos, orientados a reducir los riesgos físicos y emocionales asociados a esta conducta en jóvenes universitarios peruanos.

Capítulo II: Marco teórico

2.1. Antecedentes del problema

El consumo de cigarrillos electrónicos entre jóvenes peruanos, particularmente universitarios, ha aumentado considerablemente en los últimos años, consolidándose como un desafío para la salud pública nacional. Según el Ministerio de Salud (MINSA, 2019), más de un 6% de adolescentes de entre 13 y 15 años consumen nicotina mediante cigarrillos electrónicos, y existe evidencia en Estados Unidos de que el vapeo incrementa significativamente la probabilidad de que los jóvenes comiencen a fumar cigarrillos convencionales, fenómeno que permanece hasta la adultez (Harlow et al, 2022).

Asimismo, Sangster Carrasco y García Valenzuela (2021) encontraron que existe una prevalencia de uso dual (cigarrillos electrónicos y tabaco) en universitarios peruanos llegando al 13.2%, mientras que un 1.6% que solo usa cigarrillos electrónicos. Su investigación también ha aportado información acerca de una fuerte asociación entre el consumo de estos productos y el uso de marihuana, evidenciando el riesgo de policonsumo en esta población

Estos estudios indican una tendencia alarmante en el aumento del uso de cigarrillos electrónicos entre jóvenes y, en el Perú, estas tendencias no son ajenas al contexto global, lo cual sugiere que la población de jóvenes se encuentra en situaciones de riesgos asociados a la adicción y al consumo simultáneo de diversas sustancias. Es fundamental identificar los factores relacionados con su uso para poder desarrollar políticas públicas que ayuden a mitigar las repercusiones en la salud física y mental de la población.

2.2. Fundamentación teórica

Un modelo que explica las adicciones del comportamiento es la teoría biopsicosocial de Griffiths (2005). Esta teoría refiere que las adicciones comportamentales se manifiestan en una serie de seis componentes: prominencia, tolerancia, modificación del estado de ánimo, síndrome de abstinencia, conflicto y recaída. Las diversas conductas adictivas están insertas dentro de un proceso

biopsicosocial, y tales conductas poseen puntos en común. Esta teoría ha sido aplicada en estudios relacionados con adicción a videojuegos (Andreassen et al., 2016), redes sociales (Griffiths, 2005), entre otros. Por consiguiente, la teoría biopsicosocial, como enfoque ecléctico, sugiere ser un marco teórico adecuado para explicar las adicciones del comportamiento (Griffiths, 2005).

Capítulo III: Diagnóstico del problema

3.1. Propósito del diagnóstico

El objetivo de este diagnóstico es identificar y examinar los factores vinculados al consumo de cigarrillos electrónicos entre estudiantes universitarios peruanos, con el propósito de entender las características sociodemográficas, conductuales, psicológicas y sociales que inciden en esta conducta. Esta investigación pretende determinar la prevalencia y los factores determinantes del uso de vapeadores en esta población, con la intención de generar evidencia científica que contribuya a diseñar estrategias de prevención, promoción de la salud y políticas públicas orientadas a minimizar los efectos adversos del vapeo en la salud de los jóvenes universitarios en el Perú.

3.2. Metodología

3.2.1. Tipo de diagnóstico

La investigación busca identificar y analizar las asociaciones entre el consumo de cigarrillos electrónicos y diversas variables sociodemográficas, conductuales y psicológicas, por ello, se usará el enfoque del diagnóstico explicativo correlacional que trata de entender cómo y cuánto se relacionan dos o más ideas o características en un mismo grupo de personas. Básicamente, se busca descubrir si hay alguna conexión entre ellas, qué tipo de conexión es y qué tan fuerte o significativa es esa relación (Cazau, 2006), en este caso, para los factores asociados al consumo de vapeo en estudiantes universitarios peruanos. Asimismo, al tratarse de un estudio transversal o transeccional se enfocará en la recopilación de datos en un único momento específico. Su finalidad es describir las variables presentes y examinar cómo se relacionan y efectos entre sí en ese instante, similar a capturar una imagen fija de una situación (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014). Este tipo de diagnóstico es adecuado porque permite no solo obtener una visión detallada del problema, sino también permitirá comprender las causas y factores que intervienen en el uso de estos dispositivos.

3.2.2. Actores involucrados

A continuación, se presenta un cuadro que resume los principales actores involucrados en la problemática. Este cuadro permite identificar de manera estructurada los distintos participantes y entornos que influyen o están implicados en el fenómeno, entre ellos:

ACTOR	ROL	RESPONSABILIDADES	NIVEL DE INFLUENCIA	PARTICIPACIÓN ESPERADA
Investigadores y colaboradores en la investigación	Principales agentes del desarrollo de la investigación	- Proporcionar datos e información para el estudio (cualitativa/cuantitativa).	ALTO	- Participar activamente en la actividad de investigación y recojo de información.
Asesores del proyecto	Principales guías del proceso de investigación y en la conducción de los procesos	- Proporcionar asesorías especializadas. - Evaluar avances de la investigación. - Conducir los procedimientos para la culminación de la investigación.	ALTO	- Participar activamente en la actividad de asesoramiento.
Estudiantes de una universidad de Lima	Población objetivo que ha incrementado su consumo en los últimos años	- Determinar problemas de salud física o mental que pueden estar relacionados al uso de vape. - Determinar características demográficas que puedan estar asociadas a su consumo.	ALTO	- Participar activamente en brindar información veraz. - Considerar las recomendaciones acerca de las consecuencias del uso de vape.
Autoridades de Instituciones universitarias	Encargados de implementar y medidas de prevención y campañas informativas frente al consumo de vape	- Facilitar la aplicación de instrumentos. - Implementar medidas de prevención del vape en el entorno universitario.	ALTO	- Apoyar las actividades de sensibilización a los estudiantes para participar del recojo de información.
Entorno familiar y social	Influencia directa en la normalización o aceptación del uso del vape	- Agente reforzador en las conductas de inicio y mantenimiento del consumo (creencias y normalización del	ALTO	- Colaborar con estrategias en el hogar. - Sensibilizar acerca de las

	desde temprana edad	vapeo).		consecuencias sobre su uso, entre pares.
Establecimientos comerciales	Lugares de difusión y adquisición de vapeadores	- Participar de la difusión de efectos secundarios y la regulación de la venta a los jóvenes.	MEDIO	- Apoyar y cumplir las políticas de salud y difusión de información sobre las consecuencias del uso de vape.
Ministerio de Salud (Entidades de salud pública)	Regulador en políticas de salud pública y campañas de difusión sobre las consecuencias de consumo de vape	- Establecer políticas y normativas. - Financiar campañas de sensibilización. - Monitorear el cumplimiento de las políticas.	MUY ALTO	- Crear políticas de salud. - Asegurar la sostenibilidad de los programas y campañas. - Financiar y monitorear los programas y campañas.

3.2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica de recolección	Descripción	Instrumento	Población objetivo	Justificación
Búsqueda y análisis documental	Revisión sistemática de fuentes confiables, bibliotecas, artículos científicos y bases de datos académicas, a fin de identificar marcos teóricos, definiciones y antecedentes que aporten al objeto de estudio	Fichas bibliográficas	Investigadores y colaboradores en la investigación	Brinda organización y permite clasificar la información de manera ordenada y visible para facilitar posteriores consultas y síntesis.
Encuestas	Técnica cuantitativa que permite obtener información estructurada mediante preguntas cerradas o escalas.	Cuestionarios estructurados con escala Likert.	Estudiantes universitarios	Permite explorar en profundidad las variables, percepciones, experiencias, factores u otros relacionados al objeto de estudio.

3.2.4. Técnicas de análisis e indicadores del diagnóstico

Técnica de análisis	Descripción	Indicadores	Justificación
Análisis estadístico descriptivo	Método cuantitativo que posibilita la caracterización de la frecuencia, el promedio y la dispersión de los datos recolectados.	<ul style="list-style-type: none"> Indicadores demográficos y socioeconómicos Frecuencia de uso de vapeadores. 	Facilita la identificación de factores asociados relacionado a indicadores sociodemográficos así como frecuencias de uso de vape relacionados a esas variables.
Análisis de contenido	Técnica cualitativa utilizada para descubrir patrones y temas recurrentes en los datos obtenidos a partir de entrevistas.	<ul style="list-style-type: none"> Motivaciones para vapear, percepción de riesgo, historia previa de consumo de tabaco u otras sustancias. Influencia de pares Ambiente familiar permisivo/restrictivo. Estrés académico o presión por rendimiento. Disponibilidad dentro o cerca de la universidad, espacios universitarios donde se permite o tolera el vapeo. Falta de campañas informativas institucionales. 	Contribuye a detectar los núcleos temáticos y elementos críticos expresados por los actores involucrados.
Análisis comparativo	Método que analiza y confronta variables o grupos con el propósito de detectar diferencias o semejanzas en los resultados obtenidos.	<ul style="list-style-type: none"> Estudiantes que vapean vs. los que no vapean. Estudiantes de distintas carreras, edades o ciclos académicos. Sedes o contextos universitarios distintos. Niveles de conocimiento o percepción de riesgo. 	Permite establecer patrones, diferencias y similitudes entre grupos para sacar conclusiones comparativas claras sobre los factores asociados al vapeo en la población universitaria.
Análisis de correlación	Procedimiento estadístico utilizado para identificar la asociación entre dos o varias variables de tipo cuantitativo.	<ul style="list-style-type: none"> Frecuencia de vapeo/Nivel de estrés percibido. Frecuencia de vapeo/ Número de amigos que vapean. Edad de inicio del vapeo/Percepción de riesgo. Actitud positiva hacia el vapeo/ Frecuencia de exposición en redes sociales. Promedio académico/Frecuencia de vapeo. 	Permite establecer relaciones estadísticas entre el consumo de cigarrillo electrónico y otros factores (sociales, psicológicos, académicos o actitudinales). Cumple con medir qué tan asociadas están dos variables, sin asumir causalidad directa.

3.3. Brechas identificadas

Una de las limitaciones más relevantes detectadas durante el diagnóstico es la falta de una adecuada vigilancia epidemiológica e investigación en torno al

consumo de vapeadores. Aunque su uso se ha extendido de manera considerable en el país, todavía existen pocos estudios peruanos que profundicen en los factores relacionados y en sus repercusiones sobre la salud mental y física. Esta carencia dificulta la generación de evidencia sólida y contextualizada, lo cual representa un obstáculo para definir y aplicar estrategias eficaces que permitan frenar su consumo.

Otra brecha importante es la falta de supervisión y control adecuados que hace que los jóvenes puedan acceder fácilmente a los vape mediante tiendas en línea y redes sociales, donde los filtros de edad jóvenes suelen ser poco estrictos y que contribuye a que comiencen a usarlos a edades tempranas y, puedan seguir consumiéndose con el tiempo. Además, aunque en Perú existen normas sobre el uso de cigarrillos, las disposiciones acerca de la variante electrónica, son relativamente nuevas y todavía no se han enfocado en regular su venta entre jóvenes.

Por otro lado, se han identificado brechas en educación y prevención. Aunque existen campañas y leyes para restringir el consumo en espacios públicos (Ley N° 32159), la falta de programas educativos efectivos y continuos entre adolescentes y jóvenes, incluyendo universitarios, limita la conciencia sobre los daños asociados y la adicción a la nicotina derivada del vapeo.

Finalmente, las brechas sociales y culturales, como la influencia de pares, la presión social y la búsqueda de aceptación entre jóvenes universitarios son factores que no están suficientemente abordados. Esto unido a la baja percepción del riesgo, hace que muchos jóvenes perciban el vapeo como menos dañino o inofensivo en comparación con el tabaco tradicional, lo que favorece su normalización (Wężyk-Caba et al., 2022).

3.4. Conclusiones del diagnóstico

El análisis de la información recopilada y de los antecedentes sobre el uso de vapeadores en jóvenes, incluyendo estudiantes universitarios peruanos, revela un aumento considerable en el consumo de estos dispositivos,

Otro hallazgo importante del diagnóstico es la rápida expansión y popularidad del vapeo. Esta tendencia se ve favorecida por la amplia oferta de sabores y aromas atractivos en los líquidos, así como por la percepción errónea de que los cigarrillos electrónicos son una opción menos dañina que el tabaco tradicional, lo que impulsa su uso entre la población universitaria.

Asimismo, se identificó la urgencia de reforzar las estrategias de prevención y sensibilización enfocadas en los estudiantes universitarios, con el objetivo de reducir el consumo de vapeadores. Aunque ya existe legislación, como la Ley N.º 32159 que prohíbe fumar y vapear en espacios públicos cerrados, aún persisten debilidades en la fiscalización y aplicación efectiva de esta norma.

Finalmente, se evidencia la necesidad de implementar intervenciones específicas que incluyan campañas educativas y políticas públicas fundamentadas en evidencia científica. Estas deben abordar los factores sociales, conductuales y psicológicos que están vinculados al uso de vapeadores, con el fin de evitar consecuencias negativas en la salud de los jóvenes.

Capítulo IV: Plan de acción

4.1. Objetivo del plan de acción

Reducir la prevalencia del consumo de cigarrillos electrónicos entre estudiantes universitarios peruanos a través de un proceso sistemático de investigación, análisis y elaboración científica, con el propósito de aportar al acervo científico peruano evidencias sobre los factores asociados al uso de estos dispositivos. Los hallazgos facilitarán el diseño de estrategias políticas, educativas, regulatorias y de apoyo psicosocial dirigidas a la prevención y control del vapeo en jóvenes universitarios peruanos.

4.2. Actividades específicas

Actividad	Descripción detallada	Responsables	Tiempo de ejecución	Recursos necesarios	Indicadores de éxito
1. Revisión documental	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar una revisión documental y sistemática de estudios nacionales e internacionales sobre el consumo de cigarrillos electrónicos. - Identificar brechas de conocimiento y fundamentos teóricos relevantes. - Gestionar los permisos éticos correspondientes. 	Equipo de investigación, (estudiantes tesistas), comité ético universitario, documentalistas de apoyo.	1 mes	Acceso a bases de datos científicas, software para gestión bibliográfica, formularios digitales, permisos institucionales.	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión documental sistematizada completada - Marco teórico actualizado y relevante - Protocolo aprobado por comité ético.
2. Diseño e implementación del estudio de investigación	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar el diseño metodológico, instrumentos y protocolo ético para investigar los factores personales, sociales, académicos y contextuales asociados al consumo de cigarrillos electrónicos. Se ejecutará una recolección de datos mediante encuestas, 	Equipo de investigación, (estudiantes tesistas), comité ético universitario.	1 mes	Formularios digitales, permisos institucionales, software estadístico (SPSS, R), acceso a población estudiantil, consentimiento informado.	<ul style="list-style-type: none"> - Protocolo aprobado por comité ético. - Aplicación exitosa de instrumentos.

	entrevistas o grupos focales.				
3. Análisis de datos y elaboración de informe técnico-científico	- Procesar y analizar estadísticamente los datos recolectados (correlaciones, análisis comparativo, multivariado), redactar conclusiones y recomendaciones basadas en evidencia.	Equipo investigador con asesoría metodológica y estadística.	1 mes	Software estadístico, apoyo técnico en análisis, tiempo de revisión y redacción.	- Informe final con resultados validados. - Identificación de factores significativos asociados al consumo.
4. Divulgación científica y académica de hallazgos	- Publicar resultados en revistas académicas peruanas.	Investigadores principales, comunicadores científicos, gestores institucionales.	1 mes	Plataforma de publicación científica, financiamiento para inscripción.	- Publicación en al menos una revista académica.
5. Diseñar programas y estrategias preventivas en las universidades	- Utilizar la evidencia generada para diseñar un programa de prevención, campañas educativas, reglamentos internos y servicios de apoyo psicológico para estudiantes universitarios.	Áreas de bienestar universitario, ministerios de Salud y Educación, CONCYTEC, SUNEDU, CONADIC, ONG aliadas.	2-3 meses posteriores a la publicación	Alianzas institucionales, espacios de diálogo, respaldo de evidencia científica, presupuesto para campañas piloto.	- Incorporación de recomendaciones en al menos una política o reglamento universitario. - Lanzamiento de campañas educativas. - Acciones conjuntas entre universidades y entidades públicas.

4.3. Cronograma

Actividad	Duración	Meses de ejecución	Hitos importantes
1. Revisión documental	2 meses	Junio, julio 2025	- Matriz de literatura sistematizada.

2. Diseño e implementación del estudio de investigación	1 mes	Agosto 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Protocolo de investigación aprobado. - Instrumentos validados por juicio de expertos. - Muestra completa alcanzada.
3. Análisis de datos y elaboración de informe técnico-científico	1 mes	Septiembre 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Base de datos procesada y tablas de resultados. - Informe preliminar completado.
4. Divulgación científica y académica de hallazgos	3 meses	Octubre, noviembre, diciembre 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Artículo final listo para envío.
5. Diseñar programas y estrategias preventivas en las universidades	2-3 meses posteriores a la publicación	Marzo - Abril 2026	<ul style="list-style-type: none"> - Documento de recomendaciones y estrategia piloto.

4.4. Riesgos y medidas de mitigación

Riesgo	Impacto potencial	Probabilidad	Medidas de mitigación
Dificultad para acceder a estudios previos peruanos sobre uso del vape en universitarios	Limitación en la construcción del marco teórico y justificación científica	Media	Complementar con estudios internacionales.
Retrasos en la aprobación del comité de ética	Postergación de la recolección de datos y cronograma general	Media	Iniciar trámite con anticipación, entregar documentación completa y ajustarse a los formatos exigidos.
Baja participación de estudiantes en encuestas o entrevistas	Muestra insuficiente, debilidad de la validez de los resultados	Alta	Aplicar estrategias de motivación: difusión en redes, incentivos simbólicos, apoyo de autoridades universitarias.
Fallas técnicas en la recolección digital de datos	Pérdida de información o interrupciones del proceso	Media	Usar plataformas confiables, respaldos regulares y supervisión activa.
Dificultad para publicar por limitaciones logísticas	Menor difusión del estudio	Media	Identificar con anticipación las convocatorias.

4.5. Resultados esperados

Al finalizar el plan de acción, se espera cumplir los siguientes resultados:

- El 90% del equipo de investigación habrá realizado una revisión documental sistemática de estudios nacionales e internacionales sobre el consumo de cigarrillos electrónicos en jóvenes, proporcionando la base teórica para la investigación. Este proceso será corroborado a través de una matriz de análisis bibliográfico y un informe académico de revisión.
- El 100% de los instrumentos de recolección de datos están validados por expertos y cuentan con la aprobación del comité de ética en investigación. La validez de este proceso se verificará mediante actas de validación y documentos de aprobación ética.
- El 60% de la muestra estudiantil participa en la fase de recolección de datos, respondiendo encuestas o entrevistas relacionadas con los factores que influyen en el vapeo. Este porcentaje será monitoreado mediante informes de participación, tasas de respuesta y registros de las aplicaciones.
- Al finalizar el análisis de datos, se identifican al menos cinco (5) factores relevantes vinculados al consumo de cigarrillos electrónicos en estudiantes universitarios, los cuales serán incluidos en un informe técnico avalado por el equipo investigador.
- Al menos un (1) artículo científico será enviado a una revista académica nacional o internacional, y un resumen ejecutivo con hallazgos clave será entregado a instituciones como el MINSA, MINEDU o universidades aliadas. Este resultado será medido mediante confirmaciones de envío, publicaciones y oficios de remisión institucional.

- Se espera que una (1) universidad aliada implemente, de manera piloto, al menos una estrategia preventiva basada en la evidencia generada (como una campaña educativa, un taller psicoeducativo o una normativa institucional). La implementación será documentada mediante reportes de actividades, registros fotográficos y encuestas de evaluación.

4.6. Monitoreo y seguimiento

Actividad monitoreada	Indicador por monitoreo	Frecuencia	Responsables	Formato de evaluación
Revisión documental de estudios previos sobre vapeo	Número de fuentes sistematizadas y con relevancia académica.	Semanal	Coordinador de investigación, investigadores.	Matriz bibliográfica, ficha de revisión.
Diseño y validación de instrumentos de recolección	Instrumentos elaborados, validados por expertos y aprobados por el comité ético.	Quincenal	Equipo metodológico, comité ético.	Acta de validación, resolución de aprobación ética.
Recolección de datos a estudiantes universitarios	Porcentaje de avance en encuestas aplicadas (meta \geq 60%)	Semanal durante recolección	Aplicadores, coordinador de campo.	Reportes de avance, base de datos actualizada.
Procesamiento y análisis de datos	Base de datos limpia y análisis estadístico completado	Única (al cierre de recolección)	Analista estadístico, coordinador técnico.	Informe de procesamiento y análisis, tablas de resultados.
Elaboración del informe técnico y artículo científico	Documento completo y validado por el equipo	Quincenal durante redacción	Equipo de redacción, asesor académico	Borradores revisados, versión final del informe.
Implementación piloto de medidas preventivas en universidad aliada	Número y tipo de actividades de prevención ejecutadas	Quincenal durante implementación	Unidad de bienestar universitario, aliados institucionales.	Reportes de actividades, registro fotográfico, encuestas.

Conclusiones

Conclusión 1:

Se espera que la identificación de la prevalencia del vapeo y la adicción a la nicotina en estudiantes universitarios peruanos contribuya al reconocimiento del vapeo como una conducta de riesgo en aumento dentro de esta población. Según antecedentes internacionales y estudios previos en poblaciones jóvenes, se estima que una proporción significativa de estudiantes universitarios presente no solo una exposición ocasional al vapeo, sino patrones de consumo frecuente que evidencian signos de dependencia a la nicotina, situación que plantea la necesidad de establecer acciones preventivas y de monitoreo institucional.

Conclusión 2:

Es esperable que el análisis de la relación entre el consumo del vape, los síntomas respiratorios y la adicción a la nicotina permita comprender con mayor claridad los riesgos físicos asociados al uso continuo de cigarrillos electrónicos. Con información de los estudios internacionales, se prevé que un porcentaje importante de consumidores podría experimentar síntomas respiratorios como obstrucción bronquial, inflamación crónica y mayor sensibilidad en las vías respiratorias. Asimismo, con evidencia de que la exposición a la nicotina mediante el vapeo incrementa la probabilidad de desarrollar adicción, se podrían intensificar los efectos perjudiciales en la salud pulmonar.

Conclusión 3:

Acerca de la exploración de la relación entre el uso del vape y la salud mental en estudiantes universitarios y la evidencia de un vínculo significativo entre el consumo de estos dispositivos y el malestar psicológico, se proyecta que los estudiantes que hacen uso frecuente del vape presenten mayores niveles de ansiedad, síntomas depresivos, problemas de regulación emocional y posibles antecedentes de ideación suicida. Esta relación podría estar mediada por factores como la presión de grupo, la búsqueda de aceptación social y la falta de recursos emocionales, factores que refuerzan la necesidad de intervenir desde un enfoque psicosocial preventivo.

Conclusión 4:

Se espera que la investigación ayude a desarrollar e implementar programas informativos en las universidades sobre los efectos nocivos del vapeo, brindando la oportunidad de mostrar evidencia científica para ofrecer a los jóvenes mayor claridad los riesgos reales del uso de cigarrillos electrónicos, promoviendo hábitos más saludables y previniendo el inicio como la continuidad de su consumo. Las intervenciones educativas que provengan de esta investigación son necesarias para disminuir significativamente las probabilidades de que los estudiantes comiencen a vapear, además de elevar su nivel de conciencia sobre los daños asociados.

Recomendaciones

Recomendación 1:

Dado el aumento del vapeo y la adicción a la nicotina entre los estudiantes universitarios, es fundamental poner en marcha campañas informativas y educativas dentro de los propios campus. Estas acciones deberían enfocarse en mostrar claramente los riesgos del uso de cigarrillos electrónicos y ayudar a reconocer a tiempo los signos de una posible dependencia. Para generar mayor impacto, se recomienda utilizar recursos accesibles y cercanos, como charlas interactivas, materiales visuales atractivos y testimonios reales. Además, es clave que los propios estudiantes participen en la creación de estos contenidos, ya que eso permitirá conectar más con sus pares.

Recomendación 2:

Para cuidar la salud respiratoria de los estudiantes frente a los efectos del vapeo, es importante que las universidades implementen medidas claras de prevención y detección temprana. Esto podría incluir la capacitación del personal médico en temas relacionados con el vapeo, chequeos periódicos a estudiantes que consumen estos productos, y campañas informativas basadas en evidencia científica. Con estas acciones no solo se busca reducir los daños físicos, sino también ayudar a que los jóvenes tomen decisiones más conscientes sobre su salud a largo plazo.

Recomendación 3:

Para abordar de forma efectiva la relación entre el vapeo y la salud mental en estudiantes universitarios, es clave que los servicios de salud incluyan estrategias de apoyo emocional con personal capacitado para que pueda identificar señales de malestar psicológico asociadas al consumo, crear espacios seguros donde los jóvenes se sientan escuchados, y ofrecer acompañamiento psicológico tanto individual como grupal. Además, estas acciones pueden estar conectadas con iniciativas de prevención, teniendo en cuenta factores como la presión social y el estrés académico, que muchas veces influyen en el inicio o mantenimiento del consumo.

Recomendación 4:

Para que los resultados de esta investigación contribuyan a tomar mejores decisiones en el ámbito público, es importante compartirlos de manera amplia y accesible. Esto puede lograrse publicando en revistas científicas y elaborando un informe técnico con recomendaciones concretas. Dicho informe puede ser entregado a entidades clave como el Ministerio de Salud, universidades y autoridades del sector educativo. La posibilidad de difundir esta información de forma estratégica permitirá que se diseñen políticas y programas de prevención que respondan a la realidad local y estén respaldados por evidencia.

Referencias

1. Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252-262. <http://dx.doi.org/10.1037/adb0000160>
2. Banjo, E., Ahadian, Z., Kasaraneni, N., Chang, H., Perera, S., Emory, K., & Alexander, L. (2025). Factors driving switching from vaping of e-cigarettes to smoking tobacco and initiation of multi-inhalant use. . <https://doi.org/10.1101/2025.03.04.25323341>.
3. Becker, T.D., Arnold, M.K., Ro, V., Martin, L., & Rice, T.R. (2020). Systematic review of electronic cigarette use (vaping) and mental health comorbidity among adolescents and young adults. *Nicotine & tobacco research : official journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco*. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntaa171>
4. Cambron, C. (2022). E-Cigarette Use Is Associated with Increased Psychological Distress among Youth: A Pooled Cross-Sectional Analysis of State-Level Data from 2019 and 2021. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811726>
5. Cazau, D. (2006). Hipótesis, método y diseño de investigación. *Revista de Metodología Científica* , 7(2), 187-197.
6. Correa, J., et al. (2020). Conocimientos y prácticas del cigarrillo electrónico en estudiantes de instituciones educativas de nivel secundario del distrito de Cusco. *Revista Antoniana de Estomatología*, 1(1), 57-70. <https://revistas.unsaac.edu.pe/index.php/estomatologia/article/view/1621>.
7. East, K. A., Reid, J. L., Rynard, V. L., & Hammond, D. (2021). Trends and Patterns of Tobacco and Nicotine Product Use Among Youth in Canada, England, and the United States From 2017 to 2019. *The Journal of*

adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine, 69(3), 447–456. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.02.011>

8. Gotts, J. E., Jordt, S. E., McConnell, R., & Tarran, R. (2019). What are the respiratory effects of e-cigarettes? *BMJ*, 366, 15275. <https://doi.org/10.1136/bmj.l5275>
9. Grant, J. E., Lust, K., Chamberlain, S. R., & Schreiber, L. R. N. (2019). E-cigarette use (vaping) and its association with mental health problems in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 109, 54–58. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.11.015>
10. Griffiths, M. (2005). Un modelo de componentes de la adicción dentro de un marco biopsicosocial. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
11. Griffiths, M. (2005). Adicción a los videojuegos: Una revisión de la literatura. *Psicología Conductual*, 13(3), 445-462. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Griffiths_13-3oa-1.pdf
12. Harlow, A. F., Stokes, A. C., Brooks, D. R., Benjamin, E. J., Barrington-Trimis, J. L., & Ross, C. S. (2022). e-Cigarette use and combustible cigarette smoking initiation among youth: Accounting for time-varying exposure and time-dependent confounding. *Epidemiology*, 33(4), 523–532. <https://doi.org/10.1097/EDE.0000000000001491>
13. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (5ª ed.) [Versión digital]. McGraw-Hill. <https://www.smujerescoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
14. Ipsos Perú, DIME, & INEI. (2025). *Estadística poblacional 2025, Mapinse 2025, Consumidor peruano 2024, Bancarización 2024, Comportamiento digital 2024* [Conjunto de informes]. Encuesta Nacional de Hogares (ENAHO 2023). <https://www.ipsos.com/es-pe>

15. Jankowski, M., Krzystanek, M., Zejda, J. E., Majek, P., Lubanski, J., Lawson, J. A., & Brozek, G. (2019). E-Cigarettes are More Addictive than Traditional Cigarettes-A Study in Highly Educated Young People. *International journal of environmental research and public health*, 16(13), 2279. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132279>
16. Javed, S., Usmani, S., Sarfraz, Z., Sarfraz, A., Hanif, A., Firoz, A., Baig, R., Sharath, M., Walia, N., Cherrez-Ojeda, I., & Ahmed, S. (2022). A Scoping Review of Vaping, E-Cigarettes and Mental Health Impact: Depression and Suicidality. *Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives*, 12, 33 - 39. <https://doi.org/10.55729/2000-9666.1053>.
17. Jerzyński, T., Stimson, G., Shapiro, H., & Król, G. (2021). Estimation of the global number of e-cigarette users in 2020. *Harm Reduction Journal*, 18. <https://doi.org/10.1186/s12954-021-00556-7>.
18. Ministerio de Salud del Perú (Minsa). (2019). Informe sobre el uso de cigarrillos electrónicos y su impacto en la adicción al tabaco convencional. Lima: Minsa. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/uso-cigarrillo-electronico-adiccion-tabaco>.
19. Ministerio de Educación [MINEDU]. (2022). *La universidad en cifras 2021* (Informe). <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/9077/La%20Universidad%20en%20Cifras.pdf>
20. Miech R, Leventhal A, Johnston L, O'Malley PM, Patrick ME, Barrington-Trimis J. (2020). Trends in Use and Perceptions of Nicotine Vaping Among US Youth From 2017 to 2020. *JAMA Pediatr*. 2021;175(2):185–190. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.5667>
21. Miech, R., Johnston, L., O'Malley, P. M., Bachman, J. G., & Schulenberg, J. E. (2019). Trends in adolescent vaping, 2017–2019. *New England Journal of Medicine*, 382(10), 897-899. <https://doi.org/10.1056/NEJMc1910739>.

22. Ocasio-Peña, C., & Hernández Morla, U. (2022). Vaporizadores en adolescentes: Factores asociados, prevalencia y perspectiva comunitaria de la promoción de la salud. *Horizonte Sanitario*, 22(1), 117–123. <https://doi.org/10.19136/hs.a22n1.5052>
23. Organización Mundial de la Salud. (2023). Urgent action needed to protect children and prevent the uptake of e-cigarettes. Recuperado de <https://www.who.int/es/news/item/14-12-2023-urgent-action-needed-to-protect-children-and-prevent-the-uptake-of-e-cigarettes>.
24. Organización Panamericana de la Salud. (2023). Ocho países de las Américas prohíben los cigarrillos electrónicos. Recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/25-8-2023-ocho-paises-americas-prohiben-cigarrillos-electronicos>.
25. Ortega Páez, E., Ochoa Sangrador, C., & Molina Arias, M. (2022). Aplicación de regresión logística al análisis de variables clínicas y epidemiológicas. *Revista Evidencias en Pediatría*, 19(34), 1-9. <https://doi.org/10.55656/18580292.34.2022.01>
26. Overbeek, D., Kass, A., Chiel, L., Boyer, E., & Casey, A. (2020). A review of toxic effects of electronic cigarettes/vaping in adolescents and young adults. *Critical Reviews in Toxicology*, 50, 531 - 538. <https://doi.org/10.1080/10408444.2020.1794443>
27. Rapp, J., Alpert, N., Flores, R., & Taioli, E. (2020). Serum cotinine levels and nicotine addiction potential of E-cigarettes-an NHANES Analysis.. *Carcinogenesis*. <https://doi.org/10.1093/carcin/bgaa015>.
28. Sangster Carrasco, L., & García Valenzuela, A. (2021). Asociación sobre uso de cigarrillos electrónicos y consumo de marihuana en estudiantes universitarios en Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 38(1), 90-97. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2021.381.5549>.
29. Soneji, S., Barrington-Trimis, J., Wills, T. A., Leventhal, A. M., Unger, J. B., Gibson, L. A., & Spindle, T. R. (2017). Association between initial use of e-

- cigarettes and subsequent cigarette smoking among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 171(8), 788-797. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2017.1488>.
30. Snow, D. (2020). Nicotine Addiction and E-Cigarettes. *Journal of Addictions Nursing*. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000331>.
 31. Tsai, M. C., Byun, M. K., Shin, J., & Crotty Alexander, L. E. (2020). Effects of e-cigarettes and vaping devices on cardiac and pulmonary physiology. *The Journal of Physiology*, 598(22), 5039–5062. <https://doi.org/10.1113/JP279754>
 32. Usuga, M. (2023). Efectos nocivos del cigarrillo electrónico para la salud humana. *Revista Colombiana de Neumología*, 35(1), 53-65. <https://revistas.asoneumocito.org/index.php/rcneumologia/article/view/604>.
 33. Villanueva-Blasco, V. J., Belda-Ferri, L., Vázquez-Martínez, A. (2025). A systematic review on risk factors and reasons for e-cigarette use in adolescents. *Tobacco Induced Diseases*, 23(January), 1. <https://doi.org/10.18332/tid/196679>
 34. Wallace, L., & Roche, M. (2018). Vaping in Context: Links Among E-cigarette Use, Social Status, and Peer Influence for College Students. *Journal of Drug Education*, 48, 36 - 53. <https://doi.org/10.1177/0047237918807706>.
 35. Wężyk-Caba, I., Kaleta, D., Zajdel, R., Balwicki, Ł., & Świątkowska, B. (2022). Do young people perceive e-cigarettes and heated tobacco as less harmful than traditional cigarettes? A survey from Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14632. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214632>
 36. Winnicka, L., & Shenoy, M. (2020). EVALI and the Pulmonary Toxicity of Electronic Cigarettes: A Review. *Journal of General Internal Medicine*, 35, 2130-2135. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05813-2>.