

Página de recursos sobre el vapeo

Para adolescentes y sus familias

El vapeo sigue siendo una crisis de salud pública entre los adolescentes. Actualmente, más de 2 millones de jóvenes en los Estados Unidos usan cigarrillos electrónicos. Muchos adolescentes piensan que vapear es inofensivo, pero puede tener graves consecuencias para la salud. Estudia estas páginas para que tanto tú como tu familia se mantengan seguros.



La realidad sobre el vapeo en la adolescencia



La mayoría **de los cigarrillos electrónicos, incluida la marca popular Juul, contiene nicotina,** la misma sustancia química altamente adictiva presente en los cigarrillos comunes.

Actualmente, alrededor de **1 de cada 9 estudiantes de la escuela secundaria** usa cigarrillos electrónicos.



Los adolescentes son más vulnerables a la adicción a la nicotina que los adultos, porque sus **cerebros aún se están desarrollando.**



Muchos de los cigarrillos electrónicos que usan los adolescentes **tienen forma de memorias USB, lapiceros y hasta relojes,** por lo que es fácil **ocultarlos en la escuela.**



Contrario a lo que algunos niños creen, **vapear no es seguro.** De hecho, un Juul pod contiene **la misma cantidad de nicotina que un paquete entero de cigarrillos.**

Los niños que vapean son más propensos a comenzar a fumar cigarrillos.



En 2019, un brote de **enfermedades pulmonares graves vinculadas a los productos de vapeo,** incluidos los cigarrillos electrónicos, afectó a miles de personas, incluso a adolescentes y adultos jóvenes en buen estado de salud.



Algunos aerosoles de los cigarrillos electrónicos contienen **sustancias químicas, como el formaldehído,** que pueden **causar cáncer.**

Recursos para dejar de vapear

Muchos adolescentes quizás no conozcan las señales de la adicción a la nicotina. Pide apoyo a otras personas. Recuerda que nunca es demasiado tarde para obtener ayuda.

Señales de adicción

- Tener deseos compulsivos de usar cigarrillos electrónicos u otros productos de tabaco.
- Sentirse ansioso o irritable.
- Continuar vapeando, a pesar de las consecuencias negativas.
- Hacer lo que sea para conseguir cigarrillos electrónicos.



Cómo obtener ayuda

Habla con tu médico de cabecera sobre las opciones de tratamiento. Visita espanol.smokefree.gov/teen.smokefree.gov (en inglés) y teen.smokefree.gov/quit-vaping (en inglés).

- Pídele apoyo a un amigo.
- Llama a la línea de ayuda de los CDC: 1-855-DÉJELO-YA.
- Para jóvenes: envía el mensaje de texto DITCHJUUL al 88709 (en inglés).
- Para familias que quieren ayudar a los jóvenes: envían un mensaje de texto con la palabra QUIT al 202-899-7550 (en inglés).

Formas de decir no

Algunos adolescentes dicen que vapean porque sus amigos lo hacen, ya sea para sentirse bien con ellos o porque tienen miedo de decir "no." Las siguientes son cuatro formas de manejar la presión.

- Simplemente decir "No, gracias" o "No, eso no es lo mío."
- Cambiar de tema ("Oye, ¿vas a practicar con la banda hoy?") ("¿Irás al ensayo de la banda hoy?").
- Alejarse y hacer algo diferente. Aléjate y haz otra cosa.
- Hablar con un amigo, padre o adulto de confianza.

Comparte estos consejos con tus padres: Hábitos saludables en casa

El entorno de tu hogar desempeña un papel importante en las decisiones de tus hijos. Haz que ese entorno sea saludable para ayudar a tus hijos a evitar hábitos dañinos.



- **Si fumas o vapeas, intenta dejar de hacerlo.** Los adolescentes informan que una de las principales razones por las que prueban los cigarrillos electrónicos es porque un amigo o familiar los usa. Comparte las razones por las que deseas dejar de fumar con tu familia y pídeles que te apoyen al comenzar a hacerlo.
- **Establece un hogar libre de tabaco.** No permitas que fumen o vapeen en tu casa. También, asegúrate de prohibir fumar y vapear en tu carro.
- **No fumes o vapees en lugares públicos.** Evita restaurantes, parques y otros lugares que permitan a las personas fumar o vapear.
- **Fija metas de salud para tu familia cada semana.** Salgan a caminar juntos por el vecindario, cada semana a la hora de cenar prueben un nuevo vegetal o verdura, practiquen en familia estiramientos de yoga de un minuto o desafíense mutuamente para que todos tomen más agua. ¡Trabajar en equipo lo hace divertido!