

LOS RIESGOS DEL VAPEO

HISTORIAS

REALES DE ADOLESCENTES

PELIGROS DE LA

ADICCIÓN
A LA NICOTINA

APOYO
PARA DEJAR
EL VAPEO

PROYECTO DE AFICHES

La verdad aterradora



La adicción a la nicotina puede ocurrir más rápido de lo que crees.

Quizás hayas oído hablar sobre los cigarrillos electrónicos, e incluso otros niños pueden haberte dicho que usar cigarrillos electrónicos (lo cual también se conoce como **vapear**) es más seguro que consumir cigarrillos tradicionales. Pero la verdad es que el vapeo te expone a sustancias químicas que dañan los pulmones y que pueden causar un problema grave para la salud: una **adicción**. Y si crees que nunca podrías volverte adicto, piénsalo dos veces. En realidad, eres más vulnerable a la adicción que los adultos, porque al ser

adolescente, **tu cerebro aún se está desarrollando.**

PELIGROS DE LA NICOTINA

Quizás hayas visto a algunos muchachos usando un cigarrillo electrónico. Quizás hayas pensado en probar el vapeo, ya sea por curiosidad o aburrimiento, o porque sientes presión de tus compañeros. Quizás hayas oído que no es malo hacerlo de vez en cuando. Pero vapear “solo un poco” puede abrirle la puerta a la adicción.

Esto se debe a que el líquido que está dentro de los cigarrillos electrónicos contiene **nicotina**, el mismo químico altamente

adictivo que está presente en los cigarrillos de tabaco. Este líquido también contiene saborizantes y otras sustancias químicas. En vez de producir humo, el dispositivo crea un **aerosol** para que el usuario inhale que se parece a un **vapor** (de ahí proviene el término “vapeo”). La etiqueta no siempre indica exactamente qué tiene un cigarrillo electrónico. Algunas etiquetas afirman que el cigarrillo electrónico no contiene nicotina, pero todos tienen esta sustancia.

Cuando vapeas, la nicotina llega a tu cerebro en 10 segundos y desencadena

sobre el vapeo

un aumento de **dopamina**, una sustancia química del cerebro que te hace sentir bien. Cuando expones el cuerpo a la nicotina, puede cambiar la forma en que trabaja tu cerebro, lo que hace que te vuelvas adicto y desees consumir más nicotina. Esta droga también causa cambios a largo plazo en el cerebro, ya que afecta la memoria y la capacidad de concentrarte y aprender. Todo esto promueve la adicción.

Algunos cigarrillos electrónicos, contienen la misma cantidad de nicotina que un paquete entero de cigarrillos tradicionales. De hecho, los adolescentes que vapean se pueden volver adictos a la droga más rápido que si fumaran cigarrillos.

SUSTANCIAS QUÍMICAS TÓXICAS

El vapor de los cigarrillos electrónicos también te puede exponer a **químicos tóxicos** como el formaldehído, la acroleína y el acetaldehído, además de **partículas dañinas de metal**: níquel, plomo, cromo, estaño y aluminio. Inhalar el aerosol de un cigarrillo electrónico puede enviar estas sustancias químicas a los pulmones donde puede causar daño.

¿Cómo sabes si te estás volviendo adicto? Podrías sentir la necesidad de vapear apenas te levantas. Podrías tener problemas para concentrarte en clase o divertirte con tus amigos,

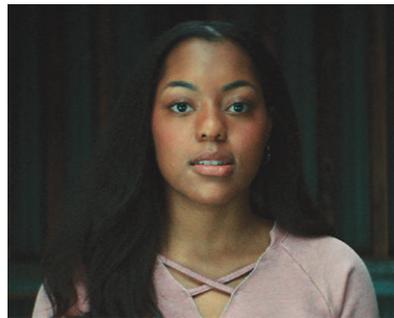
porque te distrae la necesidad urgente de vapear.

La buena noticia es que se puede evitar la adicción a la nicotina. Esta es la forma más efectiva: **en primer lugar, no empieces a vapear**. Si lo haces, dejarlo puede ser difícil, pero no imposible. No tengas miedo de pedirles ayuda a tus padres, maestros o a tu médico. También puedes usar los recursos que figuran en la

contraportada de esta revista para obtener apoyo para dejar de vapear.

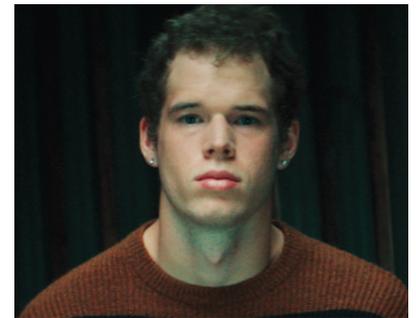
Podrías requerir varios intentos, pero podrás abandonar este hábito. Tu cerebro, tu cuerpo, tu familia y tu futuro se lo merecen. De hecho, cada vez son más los adolescentes que están haciendo pública su decisión de dejar el vapeo (sigue leyendo).

“Fui adicto”: experiencias reales de adolescentes



SE SINTIÓ SOLA Y TRISTE DESPUÉS DE VAPEAR

“Me hizo sentir que no era yo. Mi confianza en mí misma desaparecía”. —Katelyn, 20, Florida



VAPEÓ PORQUE SUS AMIGOS LO HICIERON

“No me ayudó a salir adelante; anuló mi capacidad de salir adelante”. —Isaak, 19, Colorado



COMENZÓ UN GRUPO DE APOYO PARA AYUDAR A OTROS NIÑOS A DEJAR EL VAPEO

“Me iba de clases para vapear. Siempre necesitaba más y más”. —Chloe, 17, Texas



SE SENTÍA ANSIOSA TODO EL TIEMPO

“Mi ansiedad empeoró tanto que no podía salir de mi casa. Tenía miedo de ir a la escuela”. —Kd-jo, 11, Nueva York

Fotografías: Director de fotografía, Mike Simpson. Las fotografías son cortesía de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos

CORRE LA VOZ “EL VAPEO NO ES LO NUESTRO”



Tú tienes el poder de lograr que otros adolescentes eviten el vapeo o lo dejen. Crea un afiche para educar a otros adolescentes sobre los graves riesgos del vapeo para la salud. Combina técnicas de persuasión con datos científicos o estadísticas. Pega tus afiches en la escuela o en tu vecindario para correr la voz.

USA TU CREATIVIDAD

Estas son algunas ideas de formato.

- **Afiche artístico**, ilustración, dibujo digital
- **Afiche informativo** con leyendas o ilustraciones anotadas

BUSCA INFORMACIÓN

Utiliza estos videos, actividades digitales y artículos del “Vaping Prevention and Education Resource Center” (en inglés) para encontrar información y estadísticas sobre los cigarrillos electrónicos para usarlas en tu afiche.

Visita www.fda.gov/youthvapingresources.

Señales de adicción al vapeo

¿Es hora de buscar ayuda para dejar de vapear? Si respondes que sí a alguna de estas preguntas, es momento de recibir ayuda para dejar el vapeo. ¿Tú o alguien que conoces...

- necesita vapear apenas se levanta o durante la clase?
- se siente ansioso o irritable cuando quiere vapear?
- tiene problemas para concentrarse o dormir?
- sigue vapeando incluso cuando sabe que es malo para la salud?
- agarra el cigarrillo electrónico sin pensarlo?
- se desvía del camino para conseguir cigarrillos electrónicos?
- se encuentra pensando en el vapeo a lo largo del día?



CÓMO OBTENER AYUDA

- Habla con tu médico de cabecera sobre las opciones de tratamiento.
- Visita espanol.smokefree.gov/, teen.smokefree.gov (en inglés) y <https://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 **DITCHVAPE** al **88709** (en inglés).