

Trivia sobre tabaco y vapeo: Infórmate. Habla con ellos.

El objetivo es compartir información sobre el vapeo con tu adolescente

¿Sabías que a pesar de lo que se ve en las noticias, **la mayoría de los adolescentes de Colorado no consume nicotina ni productos para vapear?** ¡Es verdad!

De todos modos, **hablar sobre tabaco y vapeo con tu adolescente puede ayudarlo a comprender el problema, confiar en ti y evitar que los prueben si se los ofrecen.** ¡Estamos aquí para ayudarte a aprender!

¿Qué contienen?

Los dispositivos para vapear contienen un líquido llamado "e-juice" que puede tener sustancias que no son muy inofensivas, como:

- Nicotina, que es adictiva y puede perjudicar el desarrollo cerebral en adolescentes.
- Concentrado para vapear, que puede ser tóxico.
- Líquidos con sabor a dulce, frutas o a menta, pero que tienen efectos perjudiciales para la salud.
- Metales pesados como níquel, cobre y plomo.
- Otras sustancias químicas peligrosas como:
 - Propilenglicol (usado en compuestos anticongelantes, solventes de pintura y humo artificial producido por máquinas de humo).
 - Cancerígenos (químicos que pueden producir cáncer).
 - Benceno (químico presente en los gases del escape de automóviles).



¿Qué es vapear?

Vapear es inhalar vapor usando un aparato lleno de líquido llamado "e-juice", que generalmente contiene nicotina. Estos pequeños aparatos pueden tener diferentes nombres, como cigarrillos electrónicos, JUUL, "cigalikes" o vapeadores. El líquido se convierte en vapor al calentarse y los usuarios pueden elegir cigarrillos electrónicos recargables o precargados, diseñados para un solo uso, que se descartan luego de haber inhalado un determinado número de veces.

¿Cómo son los vapeadores?



Los vapeadores vienen en diferentes formas e incluso tienen la forma de otro objeto para "disfrazarse". Pueden confundirse con algunos objetos de uso cotidiano como:

- Bolígrafos pequeños con una boquilla y un botón.
- Cualquier objeto que se parezca a un bolígrafo, pero no sirva para escribir.
- Dispositivos delgados similares a una memoria USB.
- Cualquier cosa que se vea como un cigarrillo, pero no se encienda con fuego.
- Dispositivos pequeños y coloridos que tengan una boquilla.
- Algunos fabricantes los diseñan para parecer marcadores y hasta escribir como ellos.



Efectos del vapeo

Vapear tiene efectos negativos para la salud, especialmente en los jóvenes que aún están en etapa de crecimiento.

- **Problemas respiratorios:** vapear puede dificultar la respiración en adolescentes y causar tos y sibilancia.
- **Adicción a la nicotina:** los adolescentes pueden volverse adictos a la nicotina, lo cual hace más difícil que logren dejar de vapear.
- **Efectos a nivel cerebral:** vapear puede perjudicar el cerebro en desarrollo de un adolescente, afectando su memoria, aprendizaje y estado de ánimo.
- **Riesgos desconocidos:** los científicos aún están estudiando los efectos del vapeo, por lo cual pueden existir otros peligros que todavía desconocemos.

Señales a tener en cuenta

Algunas cosas a las que puedes estar atento:

- **Cambios en el estado de ánimo:** aumento de la ansiedad, irritabilidad o dificultad para recordar cosas.
- **Cambios en sus hábitos sociales:** aislamiento o retraimiento de sus hobbies y actividades favoritas.
- **Problemas respiratorios:** tos persistente o dificultad para respirar.
- **Cambios en sus gastos:** que pida dinero prestado o te pida dinero con mayor frecuencia de lo normal.
- **Olores extraños:** que tenga un ligero olor pero particular, esto sucede especialmente cuando usan líquidos saborizados.

Recuerda, estas señales no garantizan que tu adolescente vapea, pero si notas varios de ellos, es una buena razón para hablar y averiguar más.

Platica con tu hijo para entender lo que sucede y despejar cualquier inquietud que tengas.



Hablar sobre el consumo de sustancias adictivas como el tabaco o el vapeo no aumenta la probabilidad de que los jóvenes prueben drogas o empiecen a vapear.

Conocer los riesgos puede ayudarlos a mantenerse a salvo.

Consejo Clave

**CONECTAR
MÁS**