

HABLA CON TUS HIJOS A CERCA DE

VAPEAR

UN PAR DE CONSEJOS PARA LOS PADRES

LOOK^{up}



Piensa antes de hablar

Vale la pena hacer el esfuerzo de hablar con tus hijos a cerca de vapear. Por eso es prepararse. Considera cómo vas a integrar el tema en la conversación y que dirás. La siguiente información te será de mucha ayuda.

Información Básica

- Vapear es otra manera de referirse a usar un cigarro electrónico. "JUULing" es otro termino usado que comúnmente se refiere a la marca JUUL.
- Implica calentar un liquido para crear un vapor, que luego es inhalado hacia los pulmones.
- El liquido generalmente usado en el "vapeo" contiene nicotina. La marihuana también se puede vapear.
- Hay saborizantes disponibles para hacer el sabor mas atractivo.

Los Datos

- "Vapear" es una actividad que ha ido en aumento entre los adolescentes. En 2017 y 2018, el uso del cigarro electrónico (vapean por lo menos una vez al día en el último mes) en estudiantes de secundaria ha aumentado un 78%.¹
- Debido a que esta actividad aún es nueva, todavía se desconocen los efectos a largo plazo. Sin embargo, generalmente la nicotina está involucrada en el vapeo y las consecuencias dañinas de esta se tienen documentadas, incluidas la adicción, las enfermedades cardíacas, el cáncer y la muerte.
- En 2019, el CDC y FDA iniciaron una investigación en 193 casos potenciales de enfermedad pulmonar crónica asociada con el uso de cigarros electrónicos. La mayoría de estos pacientes eran adolescentes y adultos jóvenes.²

Aprende más en [ValenLaPena.org](https://www.valenlapena.org)



TIPO DE CIGARRO ELECTRONICO

LAS PREGUNTAS Y RESPUESTAS



Estas son algunas preguntas comunes que los adolescentes pueden hacer y algunas ideas de cómo responderlas. Tus hijos quieren que seas honesto. Así que no memorices las respuestas, solo háblales con el corazón. Recuerda que ellos pueden hacer distintas preguntas. Toma en cuenta la personalidad de tus hijos y lo que pueden preguntarte, utiliza esto para guiar la conversación.

“¿Es más seguro vapear que fumar?”

Fumar tabaco es muy peligrosos, y también lo es vapear. Los cigarros contienen nicotina y la mayoría de los líquidos utilizados para vapear también la contienen. Además, hay mucho que no se sabe sobre el vapeo. Los peligros de fumar se han estudiado durante 100 años y vapear se ha vuelto popular durante los últimos 10 años.

“¿La gente vapea como una forma de dejar de fumar?”

Esto es lo que dicen los fabricantes de productos de vapeo. Los médicos indican que realizar esta actividad no es una buena forma de dejar de fumar. La Organización Mundial de la Salud dice que no hay evidencia científica que confirme que sea seguro o eficaz para ayudar a las personas a dejar de fumar³, y no está aprobado por la Administración Federal de Drogas como apoyo para dejar de fumar.⁴

“¿Qué pasa si solo vapeo líquido que no contenga nicotina?”

Se ha descubierto que algunos productos de los cigarros electrónicos comercializados no contienen ningún porcentaje de nicotina. Además, hay muchas otras sustancias químicas en estos líquidos que pueden dañar los pulmones.⁵

¹ <https://www.fda.gov/tobacco-products/youth-and-tobacco/2018-nyts-data-startling-rise-youth-e-cigarette-use> ² <https://www.cdc.gov/media/releases/2019/s0821-cdc-fda-states-e-cigarettes.html> ³ <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2008/pr34/en/> ⁴ https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2020-smoking-cessation/fact-sheets/adult-smoking-cessation-e-cigarettes-use/index.html ⁵ https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html

