

¿QUÉ HAY EN TU CIGARRILLO ELECTRÓNICO?



HERRAMIENTAS PARA PADRES, ABUELOS Y CUIDADORES

ENTENDER EL VAPEO ENTRE LOS JÓVENES

LO QUE UD. PUEDE HACER/LA PREVENCIÓN

¿SABÍA QUÉ?

HABLAR CON SUS HIJOS

FACTORES DE RIESGO Y RECURSOS

ENTENDER EL VAPEO ENTRE LOS JÓVENES



¿Qué es Vapear?

Vapear (“vaping”) es un término usado para describir el acto de usar un sistema electrónico de administración de nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés) para inhalar un aerosol que se llama “líquido” o “jugo” (e-juice o e-liquid en inglés).

ENDS incluye una variedad amplia de productos que parecen cigarrillos, plumas, y unidades de memoria USB. Los vaporizadores (“vapes”) se venden en tiendas especializadas (“vape shops”), gasolineras, almacenes, y en línea en forma de cigarrillos electrónicos, narguiles electrónicos, “mods”, y sistemas de tanque.

¿Cómo Funciona?

Un cartucho lleno de líquido se pone dentro de un dispositivo a pila. Presionar el botón en el dispositivo calienta el líquido y forma un aerosol. Después, se inhala ese aerosol.

Los dispositivos también pueden ser modificados para vaporizar la marihuana en forma de cera, jugo, y aceite.

¿Qué es un Juul?

Juul es un producto popular de ENDS usado por los jóvenes. Parece una unidad de memoria USB. Cada cápsula contiene la misma cantidad de nicotina que un paquete de cigarrillos.

Según el sitio de internet del producto y “Truth Initiative”.

EL VAPOR NO NECESARIAMENTE TIENE UN OLOR. POR ESO, PUEDE SER DIFÍCIL DETECTAR EL USO.

ENTENDER EL VAPEO ENTRE LOS JÓVENES

LO QUE UD. PUEDE HACER LA PREVENCIÓN



Tenga la conversación. Los niños empiezan a experimentar con el vapeo, tabaco, alcohol, y marihuana a una edad temprana. Es importante empezar una conversación temprano y seguirla a través de la adolescencia de sus hijos. Comunique sus valores y mensajes en una manera clara. Comparta su interés en su salud y seguridad.

Comuniqué un mensaje claro. Asegure que su hijo sepa cuales son sus expectativas. El uso de sustancias no es rito de paso, y no todos los niños experimentan con drogas y alcohol. Los adolescentes que usan sustancias tienen más problemas en la escuela, con la ley, y al formar relaciones saludables. Infórmeles que hay consecuencias para el uso de sustancias – para su salud y también por no haberse cumplido con sus expectativas.

Sea un buen ejemplo. Sea un ejemplo de hábitos saludables. Si Ud. usa tabaco, nunca es demasiado tarde para dejarlo. Si su adolescente usa los cigarrillos electrónicos, dejen de fumar juntos. Pueden conseguir información en smokefree.gov y/o truthinitiative.org.

Aproveche los momentos de enseñanza y normalice la plática. Hable con su hijo cuando escuchen o vean un anuncio de los productos de vapeo, cuando hay comentarios del abuso de sustancias en las noticias, o mientras están en el coche.

Aprenda a reconocer los productos de vapeo. Busque información acerca del vapeo y los cigarrillos electrónicos en el sitio del internet del cirujano general. Sepa cómo son estos productos y entienda como funcionan. Es una industria que cambia constantemente – entienda qué es lo atractivo de esos productos y como el vapeo afecta los adolescentes de hoy.

Consiga ayuda. Muchas veces, los padres subestiman la seriedad del uso de las drogas. Busque a un profesional y pida ayuda. Comuníquese con un consejero escolar o llame a un centro de consejos para conseguir información de la prevención y servicios de intervención o para una evaluación. El futuro de su hijo depende de su acción.

<https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/takeaction.html>

LO QUE UD. PUEDE HACER/LA PREVENCIÓN

¿SABÍA QUÉ?



Los cigarrillos electrónicos fueron el producto de tabaco más utilizados por los estudiantes estadounidenses de secundaria y preparatoria por el cuarto año seguido en 2017.

Resultados de La Encuesta Nacional Del Uso Del Tabaco Por Los Jóvenes, la Administración de Drogas y Alimentos

MÁS DE 2 MILLONES DE ESTUDIANTES DE LA SECUNDARIA, PREPARATORIA, Y LAS UNIVERSIDADES USAN LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS. CDC, 2017

- ▶ **El uso de los cigarrillos electrónicos y los “Juuls” no es una alternativa más segura que las otras formas de tabaco.** Es seis veces más probable que los jóvenes que usan los cigarrillos electrónicos empiecen a usar los cigarrillos tradicionales.

El Journal de la Academia Norteamericana de la Pediatría, Julio 2016

- ▶ **Es ilegal.** La administración de drogas y alimentos (FDA) regula los cigarrillos electrónicos, incluyendo los “Juuls”, como “productos de tabaco”. Según el Acta de Control de Tabaco, es ilegal vender los cigarrillos electrónicos a los niños menores de 18 años de edad.

Michigan Tobacco Section; Cigarrillos Electrónicos, Agosto 2016

- ▶ **El uso de los vaporizadores para la marihuana.** Entre los estudiantes que reportaron que habían usado los vaporizadores, casi 1 en 3 estudiantes de la preparatoria y alrededor de 1 en 4 estudiantes de la secundaria reportaron que habían usado marihuana en sus vaporizadores.

El Journal de la Asociación Médica Norteamericana, 2018

- ▶ **Vaporizar la marihuana – riesgo aumentado.** Los niveles de tetrahidrocannabinol (THC) en los aceites o concentrados de la marihuana, cuales se usan en los vaporizadores, son 2 a 4 veces más altos que en la planta de marihuana. “Mientras más alta la concentración de THC, más alta la probabilidad de la adicción y las consecuencias negativas para la salud.”

- Dr. Nora Volkow, Directora del Instituto Nacional del Abuso de Las Drogas

www.justthinktwice.gov/facts-about-marihuana-concentrates

www.drugrehab.com/blog/2018/04/11/vaping-marihuana/

- ▶ **Publicidad a la juventud.** Las compañías de los cigarrillos electrónicos atraen a los jóvenes a sus productos por el uso de las redes sociales, la venta de sabores novedosos y atractivos, y por patrocinar eventos y becas. “43% de los jóvenes que alguna vez han probado los cigarrillos electrónicos los probaron por los sabores atractivos.” La administración de drogas y alimentos empezó a tomar acción en contra de la publicidad de esos sabores en mayo del 2018.

<https://truthinitiative.org/news/4-marketing-tactics-e-cigarette-companies-use-target-youth>

- ▶ **El acceso.** La mitad de los jóvenes que usan los productos del vapeo reportan que los obtienen prestados de otra persona. También pueden comprarlos para ellos mismos en el internet.

La Encuesta del Perfil de Michigan para La Juventud Saludable/ Condado de Oakland, 2018

HABLAR CON SUS HIJOS



Las conversaciones pueden ser una herramienta poderosa que los padres pueden usar para conectarse con los niños y protegerlos. Al enfrentarse con los temas duros, especialmente los de drogas y alcohol, saber que decir puede ser difícil. Aquí hay unos ejemplos de conversaciones que pueden ser útiles.

- ▶ **Escenario:** Su hijo dice, “Por lo menos, no estoy fumando.”
 - ◀ **Qué decir:** El vapeo es peligroso. Tal como el fumar, meter químicas y nicotina en su cuerpo puede afectar tu salud. Quiero que tomes decisiones saludables y que evites todas las drogas y alcohol. Las investigaciones muestran que tienes riesgo más alto de empezar a fumar si vapeas. Quiero que tomes decisiones para mantener saludables tus pulmones.

- ▶ **Escenario:** Su hijo le dice que su amigo le ofreció un vaporizador en el camión o en el baño de la escuela.
 - ◀ **Qué decir:** Agradezco que me hayas platicado eso. Puede ser difícil decir no, especialmente a un amigo. Cuando usas el vaporizador de otra persona, no sabes que hay adentro, o como te vas a sentir. El vapeo puede causar muchos problemas graves de salud, como el mareo, dificultad con respirar, y un aumento del ritmo cardíaco. Solo quiero que estés seguro y que tomes decisiones saludables. Podemos practicar como decirles no a sus amigos.

- ▶ **Escenario:** Su hijo dice, “No puede ser tan mal porque todo el mundo lo hace.”
 - ◀ **Qué decir:** La ciencia muestra que la nicotina, un ingrediente peligroso en el jugo del vaporizador, es dañino para el cuerpo, especialmente para los adolescentes. Todavía no sabemos lo malo que es el vapeo porque no ha pasado suficiente tiempo para estudiar los efectos de largo plazo. Lo que saben los expertos es que se generan químicas tóxicas y metales cuando se calienta el jugo del vaporizador. También, los vaporizadores con pilas defectuosas se pueden encender. Los vaporizadores con nicotina y/o marihuana pueden tener un impacto negativo en el desarrollo de tu cerebro y hacer que sea más difícil concentrarse y pensar claramente.



<https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/knowtherisks.html>

FACTORES DE RIESGO



Lo que sabemos hasta ahora...

- El sistema inmune debilitado
- Daño a las encías y a la boca
- Problemas respiratorios, falta de aliento
- La exposición de segunda mano al vapor
- Adición a la nicotina, que es un riesgo más alto para el cerebro de un adolescente
- Hipertensión, ritmo cardíaco irregular
- Dolores de cabeza, mareos
- Agitación, insomnio
- Al calentarse, los productos secundarios pueden incluir etilenglicol (anticongelante); benceno (gases de escape del coche); y metales pesados como estaño y zinc y agentes que causan el cáncer conocidos como carcinógenos

Asociación Norteamericana de Los Pulmones, Asociación Norteamericana de Centros de Control de Venenos, Sistema de Salud St. Joseph



RECURSOS

The Partnership for Drug-Free Kids drugfree.org

Oakland Community Health Network (248) 858-1210 • oaklandchn.org

Common Ground and Crisis Helpline (800) 231-1127

Michigan Department of Health and Human Services Tobacco Prevention
<https://www.michigan.gov/tobacco>

Truth Initiative
<http://www.truthinitiative.org/quitecigarettes>

The Real Cost, FDA
<https://therealcost.betobaccofree.hhs.gov/homepage.html>

Talk Sooner: Helping Parents Prevent Youth Substance Abuse
<http://www.talksooner.org/drugs/e-cigarettes>
https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html

<https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/getthefacts.html>

<https://drugfree.org/article/how-to-talk-with-your-teen/>



ALLIANCE
OF COALITIONS
for Healthy Communities

**Alianza de Coaliciones para
Comunidades Saludables**

(248) 221-7101 • achcmi.org

MITO

Los líquidos de los cigarrillos electrónicos son seguros y no son adictivos.

HECHO

La mayoría de los líquidos contienen nicotina, que puede ser adictiva. Confirme con el fabricante si los productos contienen nicotina.

MITO

Cualquier persona puede vapear.

HECHO

Debes de tener por lo menos 18 años de edad para comprar y usar un vaporizador.

MITO

Mis amigos lo han probado y ellos están bien. Debe ser bien para que yo lo use también.

HECHO

La nicotina que se encuentra en el líquido de los cigarrillos electrónicos puede afectar a cada persona en una manera diferente. Ud. no sabe cuáles síntomas va a tener. La nicotina también puede dañar el cerebro, que sigue desarrollándose hasta los 25 años.

MITO

Vapear es más seguro que usar los cigarrillos comunes.

HECHO

Los cigarrillos electrónicos se consideran como productos de tabaco porque la mayoría contienen nicotina. Los científicos siguen aprendiendo más sobre como los cigarrillos electrónicos afectan la salud (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Conozcan los Riesgos)



Fondos federales, estatales, o del condado han sido proveídos a través de la Oficina del Desorden del Uso de Sustancias de la Red de Salud de la Comunidad de Oakland para apoyar los costos del proyecto.

National Criminal Justice Reference System (ncjrs.gov)



Sept 2019