

INTRODUCCIÓN AL VAPEO:

LO QUE NECESITA SABER

Vapear, el acto de inhalar líquido vaporizado usando un dispositivo electrónico, es la tendencia más reciente en el consumo de tabaco. Es alarmantemente popular entre los adolescentes de hoy.

A pesar de mitos que dicen que los dispositivos para vapear solo contienen “vapor de agua inofensivo”, eso no es verdad. Hay cientos de productos diferentes para vapear, los cuales podrían contener varios ingredientes como nicotina, aditivos químicos, saborizantes y THC, el ingrediente activo en marihuana.

Estos dispositivos tienen nombres como cigarrillos electrónicos (*e-cigarettes*), cigarrillos sin humo, vaporizadores, *vape pens*, *mods*, tanques (*tanks*), *cigalikes*, *JUUL*, narguilé electrónico (*e-hookah*) y *hookah pens*.



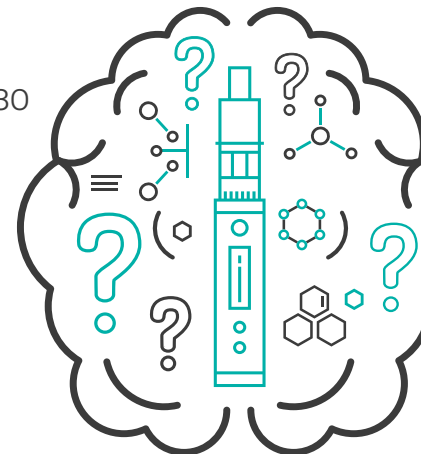
EN AUMENTO

La popularidad del vapeo está aumentando rápidamente entre adolescentes y adultos jóvenes en Colorado y el resto del país.¹²

Esta es la realidad a pesar de que no está permitido legalmente comprar productos para vapear hasta los 18 años.

El porcentaje de estudiantes de *high school* en EE. UU. ha disminuido en un 30 por ciento desde 2013. Sin embargo, el 45 por ciento de los estudiantes de *high school* dicen que han experimentado con el vapeo y un cuarto vapean actualmente.³

sigue en el otro lado... →



Mientras que los porcentajes de las personas que fuman cigarrillos tradicionales no cambiaron mucho en Colorado entre 2012 y 2015, el porcentaje de adultos en Colorado que habían vapeado alguna vez aumentó más del triple, aumentando del 6.9 al 22.8 por ciento.²

RIESGOS PARA LA SALUD

Aunque algunas personas digan que vapear es más sano que consumir tabaco tradicional, eso no significa que vapear sea seguro, especialmente para la gente joven. Estudios demuestran que el vapor de aerosol que liberan los productos para vapear pueden contener toxinas peligrosas, como metales pesados y sustancias químicas cancerígenas y causantes de otras enfermedades.¹

No existen regulaciones estándar para fabricantes de productos para vapear. Aún con más de 450 tipos diferentes de estos productos a la venta, no hay estándares universales para el diseño, los ingredientes y las características de seguridad en los productos.⁴ Lo más preocupante todavía es que grandes compañías tabacaleras, con un pasado priorizando ventas en vez de seguridad, son dueñas de algunos productos para vapear.⁵

EFFECTOS EN LA ADOLESCENCIA

Es especialmente preocupante que vapear causa mayores riesgos en la adolescencia. La nicotina, el ingrediente adictivo que contienen los cigarrillos, también se encuentra en la mayoría de los productos para vapear y en el 100 por ciento de los dispositivos JUUL. Esta sustancia química tiene un efecto negativo en el desarrollo cerebral adolescente y causa deficiencias duraderas tanto cognitivas como del comportamiento a largo plazo, incluidos efectos negativos en la memoria y poniendo atención.⁶

Además, vapear aumenta la probabilidad de fumar cigarrillos en el futuro. Un estudio realizado entre estudiantes de 12º grado que nunca habían fumado un cigarrillo encontró que era 4.78 veces más probable que aquellos que dijeron haber vapeado recientemente también dijeran que habían fumado cigarrillos tradicionales un año después.⁷

¹ Datos clave sobre los sistemas de distribución de nicotina; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Fuente: <https://chronicdata.cdc.gov/Policy/Electronic-Nicotine-Delivery-Systems-Key-Facts-Inf/nwhw-m4ki/data>

² Encuestas de 2015 sobre actitudes y comportamientos (TABS, por sus siglas en inglés) relacionados con la salud, Universidad de Colorado Denver.

³ Encuesta nacional de 2015 sobre el comportamiento riesgoso en los adolescentes, CDC. Fuente: https://www.cdc.gov/healthyouth/data/yrebs/pdf/2015/2015_us_tobacco.pdf

⁴ Cigarrillos electrónicos: un desafío emergente para la salud pública, Grandes Rondas de Salud Pública de los CDC, 2015. Fuente: <https://www.cdc.gov/cdcgrandrounds/pdf/archives/2015/october2015.pdf>

⁵ Citas de las compañías tabacaleras sobre la publicidad entre los niños, Campaña para Niños Libres de Tabaco. Fuente: <https://www.tobaccofreekids.org/research/factsheets/pdf/0114.pdf>

⁶ Las consecuencias de fumar en la salud: 50 años de progreso, un informe del Cirujano General. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Fuente: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm

⁷ El uso de cigarrillos electrónicos como predictor de fumar cigarrillos: resultados de un estudio de seguimiento por 1 año de una muestra de estudiantes de 12º grado. Fuente: <http://tobaccocontrol.bmj.com/content/early/2017/01/04/tobaccocontrol-2016-053291?paperetoc>

EL VAPEO: MITOS VS. REALIDAD

Existen muchos mitos sobre el vapeo. Permítanos despejar el ambiente.

MITOS	REALIDADES
Vapear es una alternativa sana a fumar cigarrillos.	El jugo electrónico del vapeo podría contener nicotina y sustancias químicas cancerígenas. Se sabe que puede causar problemas de salud, como respirar con silbido, toser y tener sinusitis, sangrado en la nariz, falta de aliento y asma. ¹
Vapear no tiene nada que ver con fumar cigarrillos tradicionales.	Según un estudio, es cuatro veces más probable que la gente joven que empieza a vapear esté fumando cigarrillos tradicionales un año después. ²
Solo es vapor de agua inofensivo.	No es inofensivo. No es solamente vapor de agua. Contiene muchas toxinas, agentes potencialmente cancerígenos y sustancias químicas peligrosas, como diacetilo, que se sabe causa una enfermedad mortal en los pulmones: la enfermedad pulmonar de "palomitas de maíz". Con mayor frecuencia contiene una combinación de glicol de propileno, glicerina vegetal, saborizantes y nicotina. ^{3 4}
Los dispositivos para vapear no contienen nicotina.	<p>Un estudio publicado en 2015 encontró que el 99 por ciento de los cigarrillos electrónicos vendidos en almacenes, supermercados y tiendas similares en EE. UU. contenían nicotina, la misma sustancia altamente adictiva que contienen los cigarrillos tradicionales.⁵</p> <p>Vale la pena mencionar que el 100 por ciento de los productos JUUL, el dispositivo más popular para vapear entre los adolescentes, contienen nicotina. Y cada cartucho de un JUUL contiene la misma cantidad de nicotina que una cajetilla entera de cigarrillos.</p>



¹ Más evidencia de que los cigarrillos electrónicos causan asma además de los efectos de fumar cigarrillos. Universidad de California San Francisco, Centro para el Control del y la Educación sobre el Tabaco. Fuente: <https://tobacco.ucsf.edu/more-evidence-e-cigs-cause-asthma-top-effects-smoking-cigs>

² El uso de cigarrillos electrónicos como predictor de fumar cigarrillos: resultados de un estudio de seguimiento por 1 año de una muestra de estudiantes de 12º grado. Fuente: <http://tobaccocontrol.bmj.com/content/early/2017/01/04/tobaccocontrol-2016-053291?paperetoc>

³ Farsalinos KE, Kistler KA, Gillman G, Voudris V, Evaluación de líquidos y aerosol de cigarrillos electrónicos para [detectar] la presencia de toxinas de inhalación selectas. Investigación sobre la Nicotina y el Tabaco. 2014; 17:168-74.

⁴ Datos clave sobre los sistemas de distribución de nicotina; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Fuente: <https://chronicdata.cdc.gov/Policy/Electronic-Nicotine-Delivery-Systems-Key-Facts-Inf/nwhw-m4ki/data>

⁵ Ventas de productos de cigarrillos electrónicos que contienen nicotina: Estados Unidos, 2015. Periódico Norteamericano de Salud Pública. Fuente: http://ajph.apublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2017.303660?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Aacrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&

PREGUNTAS FRECUENTES

PARA PADRES Y ADULTOS QUE TRABAJAN CON ADOLESCENTES

¿QUÉ ES VAPEAR?

Vapear es el acto de inhalar un líquido vaporizado usando un dispositivo electrónico. Usualmente, el vapor contiene nicotina, saborizantes y otros aditivos. También puede contener THC, la sustancia química de la marihuana que hace que quien la consume se sienta drogado (“high”).

¿QUÉ PRODUCTOS SE USAN PARA VAPEAR?

Hay varios productos y nombres de dispositivos para vapear: JUULs, cigarrillos electrónicos, e-cigs, cigarrillos sin humo, vaporizadores, vape pens, vapor pens, mods, tanques, tanks, cigalikes, narguilé electrónico, e-hookah y hookah pens. Estos varían en tamaño, forma y diseño. Algunos parecen memorias externas o USB (flash drives) para computadoras o marcadores para resaltar, mientras que otros son más grandes y parecen cajas.

¿DE QUÉ ESTÁ HECHO EL JUGO O LÍQUIDO PARA VAPEAR?

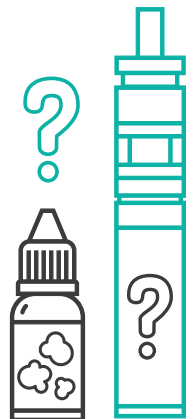
Jugo para vapear, líquido electrónico, e-juice, e-liquid, cartuchos de JUUL, pods: estos son nombres para el líquido que se vaporiza y formar una nube de aerosol. El jugo para vapear con frecuencia contiene tres ingredientes: glicol de propileno o glicerina vegetal, saborizantes químicos y nicotina.

Los cartuchos o pods para usar con los dispositivos JUUL, la marca más popular de dispositivos para vapear entre adolescentes, contiene nicotina 100 por ciento de las veces. La cantidad de nicotina dentro de un JUULpod es igual a la cantidad de nicotina en una cajetilla entera de cigarrillos tradicionales. Algunos cartuchos para vapear también contienen THC, la sustancia química en la marihuana que hace que quien la consume se sienta drogado o high. Para complicar las cosas, vapear no tiene el mismo olor revelador que cuando se fuma marihuana o cigarrillos.

¿ES MÁS SANO VAPEAR QUE FUMAR CIGARRILLOS TRADICIONALES?

Aunque algunas personas digan que vapear es menos peligroso que fumar cigarrillos tradicionales, eso no significa que vapear no cause daño. En otras palabras, “menos peligroso” no significa “sin riesgo”. Estudios demuestran que

sigue en el otro lado..... →



el vapor de aerosol puede contener toxinas peligrosas, como metales pesados y sustancias químicas cancerígenas y causantes de otras enfermedades.¹

Además, la mayoría de los dispositivos para vapear contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva. El desarrollo cerebral humano tarda mucho más de lo antes pensado (hasta los 25 años), y consumir nicotina durante la adolescencia y juventud se ha asociado con deficiencias cerebrales duraderas, como efectos negativos en la memoria y poniendo atención.²

Tampoco existen regulaciones estándar para fabricantes de productos para vapear. Aún con más de 450 tipos diferentes de estos productos, no hay estándares universales para el diseño, los ingredientes y las características de seguridad en los productos.³ Lo más preocupante todavía es que grandes compañías tabacaleras, con un pasado priorizando ventas en vez de seguridad, son dueñas de algunos productos para vapear.⁴

ALGUNOS ADOLESCENTES DICEN QUE SOLO VAPEAN CON SABORIZANTES, SIN NICOTINA NI THC. ¿ES POSIBLE HACER ESO?

Aunque algunos productos para vapear no tienen nicotina ni THC, la mayoría sí tienen. De hecho, el 100 por ciento de los productos JUUL, los dispositivos para vapear más populares entre adolescentes, contienen nicotina. Y cada cartucho de JUUL contiene la misma cantidad de nicotina que una cajetilla entera de cigarrillos tradicionales. Además, estudios demuestran que la mayoría de los productos para vapear que dicen “sin nicotina” en verdad sí tienen nicotina.⁵ Si un adolescente no quiere volverse adicto a la nicotina, la opción más segura es no vapear en absoluto.

¿PUEDES LOS ADOLESCENTES MENORES DE 18 AÑOS VAPEAR Y COMPRAR LEGALMENTE ESTOS PRODUCTOS?

Ninguna persona menor de 18 años puede comprar o usar legalmente dispositivos y artefactos para vapear. Algunos lugares en Colorado, como Aspen, aumentaron la edad legal a 21 años para poder comprar cualquier producto con tabaco, incluidos los dispositivos para vapear.

¿CÓMO SÉ SI UN ADOLESCENTE ESTÁ VAPEANDO O LO QUE ESTÁ VAPEANDO?

Eso es parte del problema: puede ser difícil saber si un adolescente está vapeando. Para empezar, los fabricantes de estos productos fabrican dispositivos discretos que parecen memorias externas o USB para computadoras, marcadores para resaltar, etc., Además, vapear no libera el mismo olor fuerte que fumar tabaco u otra sustancia y es difícil para padres y maestros notarlo. De hecho, es tan difícil notar cuando alguien está vapeando que se sabe de estudiantes que vapean en el salón de clases.

¹ Datos clave de sistemas que proporcionan nicotina; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Fuente en inglés: <https://chronicdata.cdc.gov/Policy/Electronic-Nicotine-Delivery-Systems-Key-Facts-Inf/nwhw-m4ki/data>

² Las consecuencias de fumar en la salud, 50 años de progreso: un informe del Cirujano General de EE. UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. 2014. Fuente en inglés: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm

³ Los cigarrillos electrónicos: un desafío emergente para la salud pública, Rondas de salud pública de los CDC 2015; Fuente en inglés: <https://www.cdc.gov/cdcgrants/drounds/pdf/archives/2015/october2015.pdf>

⁴ Citas de las compañías tabacaleras sobre el mercadeo a niños, Campaña para Niños Sin Tabaco. Fuente en inglés <https://www.tobaccofreekids.org/research/factsheets/pdf/0114.pdf>

⁵ Ventas de productos de cigarrillos electrónicos con nicotina: Estados Unidos, 2015. Periódico Americano de Salud Pública. Fuente en inglés: http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2017.303660?url_ver=Z39.88-2003&rft_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rft_dat=cr_pub%3Dpubmed&

HABLANDO CON LOS

ADOLESCENTES

CONSEJOS PARA PADRES, MAESTROS, ENTRENADORES Y ADULTOS A CARGO DE MENORES DE EDAD

A veces pareciera que los adolescentes no escuchan lo que les decimos, pero estudios de investigación demuestran que los adultos influyen mucho en el comportamiento de los jóvenes. Lo que tú opinas es importante para los adolescentes que conoces y con los que tienes algún tipo de relación. Tú puedes afectar sus opiniones. Lo que tú dices y el ejemplo que les das influyen, aunque a veces parezca que no. Los siguientes consejos pueden servirte para iniciar la conversación.

ANTES DE HABLAR CON ELLOS, INFÓRMATE

Ya que existe una gran variedad de dispositivos para vapear, es más fácil que nunca esconderlos y usarlos en la escuela o durante actividades escolares. Familiarízate con los diferentes modelos de dispositivos para vapear y aprende a diferenciar los mitos de la realidad antes de iniciar una conversación.

[Coloradosintabaco.org/informese-de-los-hechos/](https://coloradosintabaco.org/informese-de-los-hechos/)

CUANDO QUIERAS HABLAR, ASEGÚRATE DE ESCUCHAR PRIMERO

Haz que se sientan escuchados. Lo más importante es que los adolescentes se sientan seguros hablando abiertamente. Toma en cuenta sus opiniones y sigan conversando. Aunque ya hayan hablado antes de este tema, las ideas de los adolescentes cambian. Además, conforme van creciendo, los adolescentes pueden sentirse más presionados por sus amigos y compañeros de escuela.

¿QUÉ DEBES HACER SI DESCUBRES QUE ESTÁN VAPEANDO?

Si a tu hijo adolescente lo descubres vapeando, trata de mantener la calma. Esta es una excelente oportunidad para hablar sobre el vapeo y averiguar por qué lo está haciendo. Hazle preguntas como: “¿Me podrías contar por qué vapeas?” o “¿Cuáles son algunas de las razones?” Dile que te preocupa que lo haga, motívalo para que continúe hablando y hazle más preguntas abiertas sin juzgar. Intenta averiguar si existe un problema más profundo.

continúa en la siguiente página... →



Si ha vapeado más de una vez o lo está haciendo actualmente, intenta descubrir la razón. Por ejemplo, determina si/cómo sus relaciones con otras personas han cambiado, si se siente estresado en la escuela, si sus calificaciones han bajado o si está pasando su tiempo libre con un grupo diferente de amigos.

Si tu adolescente demuestra interés en dejar de vapear, felicítalo/la y pregúntale qué recursos o estrategias piensa que lo/la ayudarían más. Sugierele que hable con su doctor o que llame al programa de Colorado QuitLine. El programa de QuitLine ahora ayuda a adolescentes en Colorado desde los 12 años de edad si quieren dejar de vapear, fumar cigarrillos o mascar tabaco. Los adolescentes pueden inscribirse fácil y rápidamente en www.coquitline.org/es-ES/ o llamando al 1-855-DEJELO-YA para recibir asesoría, ya sea a través de un chat o por teléfono.

La asesoría es gratis y confidencial y se proporciona sin juzgar a las personas. Además, aumenta la probabilidad de dejar de vapear exitosamente. No es necesario contar con seguro médico y no se le preguntará sobre su estatus migratorio.

APROVECHA LOS MOMENTOS OPORTUNOS PARA ENSEÑAR

Cuando vean a alguien vapeando en la televisión, o si el tema surge durante una conversación, o incluso si una amiga o un pariente vapea, estas son buenas oportunidades para iniciar la conversación. Pregúntales a los adolescentes qué piensan sobre el tema y deja que ellos dirijan la conversación.

ESTABLECE REGLAS CLARAS

Aclara cuáles son las reglas como familia, escuela o equipo deportivo. Diles qué pasará si no cumplen con las reglas.

USA MENSAJES POSITIVOS

Motívalos a elegir opciones que los ayudarán a alcanzar sus objetivos.


MENCIONA LAS CONSECUENCIAS POR ROMPER LAS REGLAS

A los adolescentes que rompen las reglas escolares o de una actividad escolar, pueden suspenderlos o expulsarlos de un equipo.

AYÚDALOS A ENTENDER LA REALIDAD

La mayoría de los productos para vapear contienen nicotina, hasta muchos de los que dicen “sin nicotina” en la etiqueta. La mayoría de los adolescentes empiezan a vapear pensando que podrán dejar de hacerlo cuando quieran y nunca desarrollarán una adicción. Y muchos más empiezan a fumar cigarrillos, un producto que mata a la mitad de quienes los consumen. De hecho, un adolescente que vapea tiene cuatro veces más probabilidades de empezar a fumar.

continúa en la siguiente página... →



Además de todo eso, los adolescentes que consumen productos JUUL o vapean con nicotina o THC de la marihuana podrían desarrollar problemas para aprender y memorizar. Tanto la nicotina como el THC tienen efectos negativos en el desarrollo del cerebro de los adolescentes.


[Coloradosintabaco.org/informese-de-los-hechos/vapeo-lo-que-necesita-saber/](https://coloradosintabaco.org/informese-de-los-hechos/vapeo-lo-que-necesita-saber/)

RECUÉRDALLES QUE SON UN MODELO PARA OTROS

Recuérdales que estudiantes y hermanos más pequeños los ven como un ejemplo. ¿Cómo se sentirían si uno de sus hermanos menores se volviera adicto al vapeo?

NO TODOS LO HACEN

Es más fácil que los adolescentes se opongan a la presión de sus compañeros si saben que no todos están vapeando. Diles que más de la mitad de los estudiantes de *high school* y *middle school* nunca han vapeado, así que no son los únicos.



¿QUÉ HAGO SI DESCUBRO

QUE MI ADOLESCENTE ESTÁ VAPEANDO?

PRIMERO, INFÓRMATE ANTES DE TENER UNA CONVERSACIÓN

Muchos adolescentes que vapean creen que lo que están consumiendo es solo vapor de agua inofensivo. Para entender lo que están consumiendo realmente, es importante que tú te informes sobre el vapeo antes de hablar con tu hijo.

La mayoría de los productos para vapear contienen nicotina, aunque muchos dicen “sin nicotina” en la etiqueta. La mayoría de los adolescentes empiezan a vapear pensando que podrán dejar de hacerlo cuando quieran y nunca desarrollarán una adicción. Y muchos más empiezan a fumar cigarrillos, un producto que mata a la mitad de quienes lo consumen. De hecho, un adolescente que vapea tiene cuatro veces más probabilidades de empezar a fumar.

Además de todo eso, los adolescentes que consumen productos JUUL o vapean con productos que contienen nicotina o el THC de la marihuana podrían desarrollar problemas para aprender y memorizar. Tanto la nicotina como el THC tienen efectos negativos en el desarrollo del cerebro de los adolescentes. Para obtener más información, visita ColoradoSinTabaco.org.

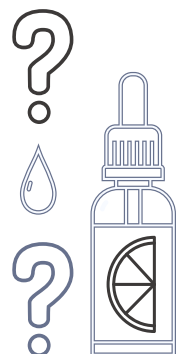
INVITA A TU ADOLESCENTE A CONVERSAR CONTIGO, TEN PACIENCIA Y PREPÁRATE PARA ESCUCHARLO

Si a tu hijo adolescente lo descubres vapeando o él mismo lo admite, intenta mantener la calma y no juzgarlo. Escúchalo, no le des un sermón.

- Trata de entender sus sentimientos.
- Evita juzgarlo.
- Sigue haciéndole preguntas y asegúrate de entender lo que te dice.

Esta es una excelente oportunidad para hablar y averiguar por qué lo estaba haciendo. Pídele que te cuente qué es lo que lo llevó a vapear, o pregúntale algo como: “¿Cuáles fueron algunas de las razones?” Dile que te preocupa que lo haga con más frecuencia, pero motívalo para que continúe hablando y hazle más preguntas abiertas sin juzgarlo.

continúa en la siguiente página... →



INTENTA AVERIGUAR SI EXISTE UN PROBLEMA MÁS PROFUNDO

Si ha vapeado más de una vez o lo está haciendo actualmente, intenta descubrir la razón. Por ejemplo, determina si y cómo sus relaciones con otras personas han cambiado, si se siente estresado en la escuela, si sus calificaciones han bajado o si está pasando su tiempo libre con un grupo diferente de amigos.

APOYA A TU ADOLESCENTE PARA QUE DEJE DE VAPEAR

Si tu adolescente demuestra interés en dejar de vapear, felicítalo y pregúntale qué recursos o estrategias piensa que lo ayudarían más para dejarlo. Habla con su doctor o sugiere que llame al programa de Colorado QuitLine. El programa de QuitLine ahora ayuda a adolescentes en Colorado desde los 12 años de edad si quieren dejar de vapear, fumar cigarrillos o mascar tabaco. Los adolescentes pueden inscribirse ellos mismos fácil y rápidamente en www.coquitline.org/es-ES/ o llamando al 1-855 DEJELO-YA para recibir asesoría, ya sea a través de un chat o por teléfono.

La asesoría es gratis y confidencial y se proporciona sin juzgar a las personas. Además, aumenta la probabilidad de dejar de vapear exitosamente. También puedes llamar tú directamente a la línea de ayuda y obtener más información sobre cómo apoyar a tu adolescente de la mejor manera posible.