

YA ES HORA DE RETHINK VAPE

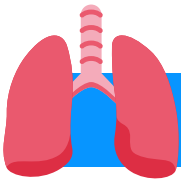
QUE HAY EN LOS VAPEOS?

- Aerosol, toxinas y productos químicos (como formaldehído, diacetil, propilénglicol)
- La mayoría tienen nicotina (un producto químico adictivo), incluso si no aparece en a etiqueta
- Los dispositivos y los líquidos electrónicos no son regulados del FDA



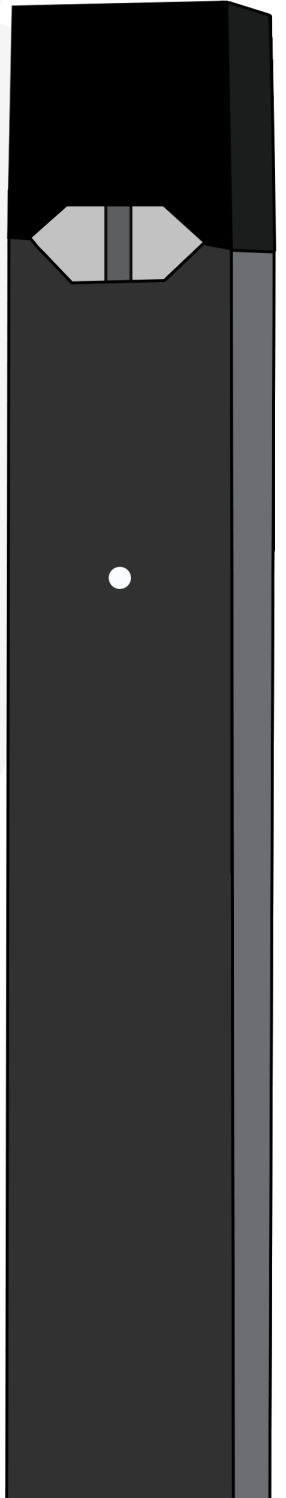
QUÉDATE INDEPENDIENTE

- Mantenga el mente y el cuerpo libre de cosas que los ensucian
- Tú oyes mucho sobre ello, pero la mayoría de los adolescentes no vapean (es ilegal antes de cumplir 21 años)



RIESGOS DE LESIÓN PULMONAR

- El vapeo aumenta el riesgo de enfermedades pulmonares (como el coronavirus)
- El vapeo puede empeorar los síntomas si tienes o adquieres alguna enfermedad pulmonar
- El vapeo puede causar daños permanentes a los pulmones



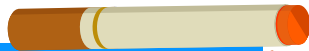


BUSCA AYUDA



- Mándas un texto con DITCHVAPE a 88709
- Mándas un texto con QUIT a (202) 899-7550
- Llamas 1-855-DÉJELO-YA
- Visite teen.smokefree.gov
- Visite www.rethinkvape.org
- Hablar con un adulto en el que confíes

EL VAPEO Y LAS EMPRESAS DE TABACO



- Muchas marcas populares del vapeo son propiedad de los fabricantes de cigarrillos
- Las empresas de tabaco y cigarrillos promueven los vapes a los jóvenes
- Muchos adolescentes que vapean se convierten en fumadores

BENEFICIOS DE DEJAR



- Ahorrar dinero
- Respirar más fácilmente
- Enfocarse mejor
- Reducir la ansiedad



OTROS RIESGOS PARA LA SALUD

- “Nic-sick” o las síntomas del envenenamiento de nicotina: el vómito, los dolores de cabeza, el mareo, la desorientación, y en casos raros, los convulsiones
- Cuando los saborizantes se calientan son dañinos para inhalar
- El aerosol de segunda mano y en superficies también son dañinos
- Los dispositivos pueden sobrecalentarse y causar quemaduras y otras lesiones
- Las mascotas o los niños pequeños pueden tragar los productos o ahogarse con dispositivos

CONTROLAR ANTOJOS

- Mantente activo
- Usa distracciones
- Concéntrate en sus logros

