

HABLANDO CON MI ADOLESCENTE SOBRE VAPE

RETHINK VAPE.ORG



LO QUE LOS PADRES NECESITAN SABER

¿POR QUÉ VAPE ES TAN RIESGOSO?

- El **vape** no es un vapor de agua inocuo. En realidad es un **aerosol** que contienen toxinas conocidas, y productos químicos incluyendo formaldehído, diacetil y propilénico
- Incluso el aerosol de segunda mano puede ser dañino.
- Más del 90% de los productos contienen **nicotina**, a veces en concentraciones que son muy altas y fácilmente absorbidas (como Puff Bar y JUUL)
- La nicotina es **muy adictiva**. Puede resultar en adicción que perjudica por vida. 1 de cada 4 adolescentes pasará al uso cigarrillos tradicionales. La nicotina es dañina para el desarrollo del cerebro en los adolescentes; interfiere con la memoria, el enfoque y el aprendizaje
- Los sabores pueden ser comestibles pero contienen ingredientes que son dañinos para respirar, especialmente cuando calientan
- Actualmente, no producto de vape está regulado por la FDA; ninguno se verifica para la seguridad



LO QUE ADOLESCENTES PUEDE ESCONDER

- Los adolescentes usan dispositivos pequeños y fáciles de esconder como Puff Bar o JUUL. A menudo, estos dispositivos parecen a objetos comunes que se pueden encontrar en una mochila o en un escritorio.
- Los dispositivos pueden parecerse a una memoria USB, tìpex, marcadores, bolígrafos, relojes
- Los dispositivos se pueden cargar discretamente en cualquier puerto USB
- Los dispositivos no siempre producen nubes grandes. Es posible vapear imperceptiblemente en espacios como salas de clase, bibliotecas o en la casa

¿QUÉ PASA CON LA LESIÓN PULMONAR RELACIONADA CON EL VAPE?

- Vapeo aumenta los riesgos de enfermedad pulmonar (como COVID-19)
- Vapeo puede empeorar los síntomas si tienes alguna enfermedad pulmonar
- Vapeo puede causar daño **permanente** a los pulmones



RIESGOS ADICIONALES DE NICOTINA PARA LOS ADOLESCENTES

- Las personas que vape pueden tener una sobredosis de nicotina, a veces llamada “nic-sick”. Ya que el contenido de nicotina puede ser tan alto en muchos dispositivos, los nuevos usuarios pueden tener la toxicidad de nicotina

Los Síntomas

- El vómitos y los dolores de cabeza pueden ser los síntomas más comunes
- También el mareo, pérdida de orientación, y en casos raros, las convulsiones

COMIENCE LA CONVERSACIÓN

- Ahora que tiene la información básica sobre el vape – es importante que hable con su adolescente. El CDC y el Surgeon General tienen ejemplos útiles de una conversación REAL. Disponible en inglés y español aquí:

<https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/resources.html#parent-tip-sheet>

- Hable temprano. Haga preguntas abiertas que requieren más que respuestas sí o no. Si tu adolescente está vapeando, déjenle explicar por qué, y después diga por qué no debería vapear.

**DISPOSITIVOS
COMÚNES**



ESCUCHE. SEPA LOS HECHOS. ESTÉ LISTO PARA AYUDAR.

Puede mandar el texto DITCHVAPE a 88709 | Llama a la línea de dejar: 1-855-DÉJELO-YA

Para más información y enlaces al plan de estudios y otros enfoques vaya a: www.rethinkvape.org/resources

Adaptado de “A Clinical Practice Guideline for Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 update. A U.S. Public Health Service Report” Am J Prev Med. 2008-158-178