

HABLA CON TU JOVEN SOBRE VAPOREAR

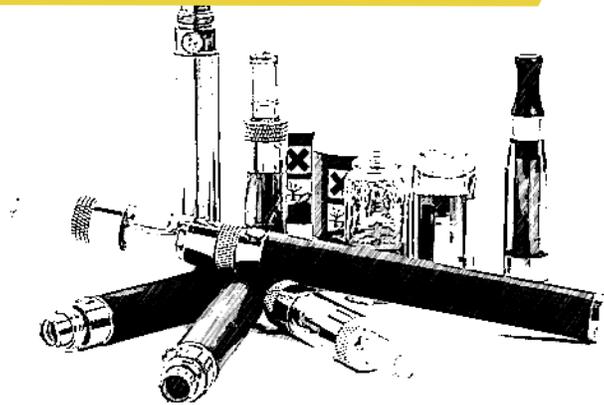
UNA HOJA DE CONSEJOS PARA PADRES

Antes de que pueda tener una plática significativa con su niño sobre vaporear, necesita saber los hechos. La difusión rápida de la moda fue señalada en un reporte 2016 del director general de salud pública. Cito aumento de 900% en uso de cigarros-E por estudiantes de preparatoria de 2011 a 2015, la encuesta de tabaco juvenil nacional 2016 noto que 1.7 millones de estudiantes de prepa dicen que habían usado cigarro-E en los 30 días previos. Para estudiantes de secundaria, la cantidad fue 500,000. Casi 1 en 3 estudiantes en el grado 12 reportaron usar aparatos de vaporear recientemente en 2017.

ANTES DE LA PLÁTICA CONOCE LOS HECHOS



¿CÓMO FUNCIONAN APARATOS DE VAPOREAR Y SON SEGUROS?



Aparatos de vaporear calientan un cartucho conteniendo aceite para crear un vapor, que rápidamente se disuelve en el aire. Estos aparatos son suficiente pequeños para caber en un puño cerrado y tienen diseño suave, inspirado por tecnología que parecen una unidad flash USB. Mientras que los productores dicen que sus productos son solamente para adultos, vienen en muchos sabores inclusive menta, mango y creme brulee que tienen encanto para la gente joven y facilitan el inicio del producto de tabaco. Un cartucho sencillo iguala aproximadamente un paquete de cigarros, o 200 fumadas del cigarro.

Nicotina es una droga adictiva y dañina. JUUL, Soren, Phix y otros aparatos similares de vaporear contienen nicotina. Los años de juventud son críticos para el desarrollo del cerebro, que continua a madurez. Gente joven que usa productos de nicotina de cualquier forma, inclusive cigarros-E, están únicamente a resigo para efectos de plazo largo. Debido a que la nicotina afecta al desarrollo del sistema de premio del cerebro, uso continuo de cigarros-E puede llevar a adicción de nicotina y también hace uso de otras drogas como la cocaína y metanfetamina sean más agradables para el cerebro del joven que está en desarrollo. La nicotina también afecta el desarrollo de los circuitos del cerebro que controla atención y aprendizaje. Otros riesgos incluyen trastornos de humor y problemas permanentes con el control de impulso, falta para pelear contra el deseo o impulso que puede dañar a sí mismo y otros

No es vapor de agua sin peligro. Investigación descubrió cromo, níquel, zinc y plomo en las soluciones de vaporear. Aunque cantidades pequeñas de plomo se descubrieron en la solución de vaporear, después de que el líquido se calienta medio el aparato de vaporear, los niveles de plomo luego fueron 25 veces más altas. No existen niveles seguros de plomo para el consumo humano.

**“NO ES VAPOR
DE AGUA SIN
PELIGRO”**

LA CONVERSACIÓN

El hablar con su niño sobre vapear no es fácil. La industria de vapear ha engañado a nuestros niños sobre su producto, enfatizando en la ausencia de alquitrán y otras químicas en cigarros, pero completamente ignorando los metales y las químicas peligrosas dentro de su líquido, sin mencionar lo adictivo de la nicotina. Tiene los hechos a su lado, desafortunadamente los hechos tal vez no sean suficientes. Su momento oportuno, entrega y capacidad para ser escuchado y hacer preguntas puede ser lo que haga la diferencia. Aquí tiene algunas sugerencias de cómo tener una conversación efectiva sobre vapear y uso de tabaco.



SEA PACIENTE Y LISTO PARA ESCUCHAR

Evite crítica y anime un diálogo abierto. Recuerde, su meta es de tener una conversación, no entregar una lectura. Está bien que su conversación se lleva a cabo sobre tiempo, en pedazos o trozos. Una conversación más natural aumentará la probabilidad que su joven escuche. En vez de decir "tenemos que hablar," tal vez pueda preguntarle a su joven qué es lo que piensa sobre una situación que ven juntos, tal como: Mirar a alguien usar un Cigarro-E en persona o en video, pasar una tienda de vapear cuando vas caminando o manejando, ver un anuncio de cigarro-E en una tienda, o revista o el internet. Aquí tiene algunas preguntas y comentarios que puede recibir de su joven y algunas ideas de cómo las puede contestar.

¿POR QUÉ NO QUIERES QUE YO USE CIGARROS-E?

Cigarros-E contienen químicas que son dañinas. Cuando gente usa cigarros-E, inhalan partículas pequeñas que pueden dañar sus pulmones.

¿YO PENSABA QUE CIGARROS-E NO TENÍAN NICOTINA, SOLAMENTE AGUA Y SABOR?

Yo pensaba eso también. Pero muchos cigarros-E tienen nicotina. También tienen otras químicas que pueden ser dañinas como formaldehído, arsénico, aluminio y plomo. Aunque la empresa de vapear dice que son cantidades muy pequeñas, cualquier cantidad no es buena para tu cuerpo.

¿QUÉ NO SON CIGARROS-E MÁS SEGUROS QUE CIGARROS?

Debido a que tu cerebro todavía se está desarrollando, estudios científicos demuestran que no es seguro que uses cualquier producto de tabaco que contiene nicotina, inclusive cigarros-E.

¿CUÁL ES EL ASUNTO IMPORTANTE SOBRE NICOTINA?

Ahorita, tu cerebro se está desarrollando, lo que significa que eres más vulnerable a adicción. Muchos cigarros-E contienen nicotina y pueden cambiar tu cerebro para desear más nicotina. También puede afectar tu memoria y concentración.