

# HABLE CON SU ADOLESCENTE SOBRE EL VAPEO

## UNA HOJA DE CONSEJOS PARA PADRES

### ¿QUÉ ES EL VAPEO?

El vapeo implica el uso de un dispositivo, como un cigarrillo electrónico (e-cigarrillo), que esencialmente calienta una solución líquida en un aerosol que el usuario inhala en sus pulmones. Estos dispositivos a veces se denominan sistemas electrónicos de administración de nicotina (ENDS) y abarcan cigarrillos electrónicos, e-cigarrillos, pipas electrónicas, cigarros electrónicos, cigalikes, narguiles electrónicos, mods, vapeadores, plumas de vapeo, sistemas de tanques y atomizadores de goteo reconstruibles. Inicialmente diseñados para vapear líquidos con sabor con o sin nicotina, las personas usan cada vez más estos dispositivos para vapear compuestos derivados del cannabis, como el tetrahidrocannabinol (THC) o el cannabidiol (CBD), así como otras drogas.<sup>1</sup>

### ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS PARA LA SALUD DEL VAPEO?

Cuando una persona usa un cigarrillo electrónico, el líquido en el interior se calienta y se convierte en un aerosol, que generalmente contiene nicotina, saborizantes y productos químicos, algunos de los cuales son tóxicos. Los e-líquidos a menudo vienen en sabores, pero los productos químicos utilizados para crear estos sabores pueden ser perjudiciales para los pulmones. El aerosol del cigarrillo electrónico también puede contener otras sustancias químicas como formaldehído, un carcinógeno, y partículas metálicas como níquel, plomo, cromo, estaño y aluminio. El aerosol del cigarrillo electrónico suministra estos productos químicos a los pulmones, donde pueden causar daños. Los efectos pueden ser duraderos e incluso fatales.

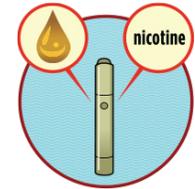
En 2019, los Centros de Control la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) informaron un brote de enfermedades pulmonares graves en casi todos los estados.<sup>2</sup> Miles de personas, incluyendo muchos adolescentes y adultos jóvenes, se enfermaron después de usar productos de vapeo, incluyendo los cigarrillos electrónicos. Los pacientes informaron síntomas como dificultad para respirar y dolor en el pecho. Algunas personas sufrieron daño pulmonar permanente y varias personas murieron. Mientras los CDC y la FDA continúan investigando la causa o causas del brote, una conclusión es evidente: el uso de cualquier tipo de producto de vapeo puede poner en grave peligro su salud.

### VAPEAR ES ADICTIVO

Los productos químicos tóxicos no son la única sustancia dañina que se inhala cuando una persona vapea. La mayoría de los dispositivos de vapeo, incluidos todos los modelos Juul, también contienen nicotina. Este es el mismo químico altamente adictivo que se encuentra en otros productos de tabaco como los cigarrillos tradicionales y el tabaco sin humo ("dip"). De hecho, una cápsula Juul contiene tanta nicotina como un paquete entero de cigarrillos.<sup>3</sup>

El consumo de nicotina causa cambios en el cerebro que hacen que una persona anhele más de la droga. Cuando alguien vapea, la nicotina entra en su torrente sanguíneo a través de sus pulmones y llega a su cerebro en 10 segundos.<sup>4</sup> La droga desencadena un aumento de dopamina, una sustancia química del cerebro conocida como sustancia química de recompensa. Esto significa que hace que la persona se sienta bien, lo que la lleva a vapear aún más, lo que puede conducir a la adicción.

Los adolescentes y preadolescentes son más susceptibles a la adicción que los adultos porque el cerebro continúa desarrollándose hasta que una persona llega a mediados de los veinte años.



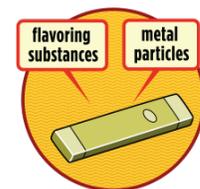
La mayoría de los cigarrillos electrónicos, incluida la popular marca Juul, **CONTIENEN NICOTINA**, la misma sustancia química altamente adictiva presente en los cigarrillos regulares.

# 70%

de los usuarios actuales de cigarrillos electrónicos en la escuela secundaria informan que usan un producto con sabor.



Los adolescentes son **más susceptibles a la adicción** a la nicotina que los adultos porque sus cerebros aún están en desarrollo.



Algunos aerosoles de cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas, como el formaldehído, que pueden **causar cáncer**.

1. Hiler, M, et al. (2017) Exp Clin Psychopharmacol. 25, 380-392. 2. Centers for Disease Control and Prevention (2019) cdc.gov/tobacco/basic\_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html. 3. Wynne C, et al. (2018). Poster presented at Annual Meeting of the Society for Research on Nicotine and Tobacco, Baltimore, MD. 4. St Helen, G, et al. (2016) Addiction. 111, 535-544.

Hablar con su hijo sobre el vapeo no es fácil. La industria del vapeo ha estado engañando a nuestros hijos sobre su producto, enfatizando la ausencia de alquitrán y otros químicos que se encuentran en los cigarrillos, pero ignorando por completo los metales y productos químicos peligrosos que se encuentran en su e-líquido, sin mencionar la adicción de la nicotina. Usted tiene los hechos en su lado, desafortunadamente los hechos pueden no ser suficientes. Su tiempo, entrega y capacidad para escuchar y hacer preguntas puede ser lo que hace la diferencia. Aquí están nuestras sugerencias para tener una conversación impactante sobre el vapeo:

### 1. Edúcate

Antes de tener la conversación con su hijo adolescente, asegúrese de educarse sobre los peligros de vapear. Infórmese sobre los riesgos para la salud, las consecuencias legales y los signos de uso. Tener una comprensión clara de los riesgos le ayudará a tener una conversación más informada con su hijo adolescente.

### 2. Inicie la conversación

Comience la conversación expresando sus preocupaciones sobre el vapeo. Sea claro y honesto acerca de los riesgos y peligros asociados con estas sustancias. Explique que desea que su hijo adolescente esté saludable y seguro, y que usted está allí para apoyarlo.

### 3. Escuche y sea abierto

Escuche la perspectiva de su hijo adolescente y esté abierto a sus pensamientos y sentimientos. Evite sermonear o hablar con ellos. En su lugar, trate de tener una conversación bidireccional en la que ambos compartan sus opiniones e inquietudes.

### 4. Establezca límites claros

Asegúrese de que su hijo adolescente conozca sus expectativas con respecto al vapeo, el alcohol y el consumo de drogas. Establecer límites claros y consecuencias por romper esos límites. Por ejemplo, es posible que desee establecer reglas sobre el toque de queda o limitar el acceso de su hijo adolescente a ciertos lugares o personas.

### 5. Ofrezca apoyo

Hágale saber a su hijo adolescente que usted está allí para apoyarlo, pase lo que pase. Anímelos a acudir a usted si tienen preguntas o inquietudes. Ofrezca ayudarlos a encontrar recursos, como asesoramiento o grupos de apoyo, si lo necesitan.

## DATOS IMPORTANTES PARA COMPARTIR CON SU ADOLESCENTE

### EL AEROSOL DEL VAPEO PUEDE CONTENER SUSTANCIAS QUÍMICAS PERJUDICIALES

El vapeo puede exponer los pulmones del usuario a sustancias químicas dañinas como el formaldehído, la acroleína y el acetaldehído, que se sabe que causan daños irreversibles en los pulmones.

### PUEDO HABER PELIGRO DETRÁS DEL SABOR

Los vapeadores obtienen sus sabores de sustancias químicas como el diacetilo y la acetoina. Si bien estos aromatizantes son seguros para consumir en alimentos, no son seguros para inhalar. Inhalar diacetilo se ha relacionado con la bronquiolitis obliterante, una enfermedad pulmonar que no tiene cura, también conocida como "pulmón de palomitas de maíz".

### LA MAYORÍA DE LOS VAPEADORES CONTIENEN NICOTINA ALTAMENTE ADICTIVA

El vapeo lleva nicotina al cerebro en tan solo 10 segundos. El cerebro de un adolescente aún está en desarrollo, lo que lo hace más vulnerable a la adicción a la nicotina. La exposición a la nicotina durante la adolescencia puede interrumpir el desarrollo normal del cerebro y puede tener efectos duraderos.

### LOS VAPEADORES PODRÍAN ESTAR INHALANDO PARTÍCULAS DE METAL EN SUS PULMONES

El aerosol del vapeo podría estar llevando partículas de metales como cromo, níquel, plomo, estaño y aluminio directamente a sus pulmones. Algunos de estos metales son tóxicos.