

# UNA GUÍA PARA PADRES SOBRE VAPEAR

## LOS DISPOSITIVOS

Los cigarrillos electrónicos y los vapeadores son dispositivos que funcionan con baterías que permiten a los usuarios inhalar o vapear un líquido en aerosol (jugo electrónico). Los dispositivos de vaporización tienen un líquido aromatizado con nicotina que se calienta, vaporiza e inhala. Hay muchos nombres para estos dispositivos: e-cigs, vapes, JUULs, Puff Bars, Suorin, etc.

Los dispositivos de vapeo son fáciles de ocultar y se ven como artículos de uso diario, como bolígrafos, resaltadores o unidades USB.

# 1 DE 4

## ESTUDIANTES DE 9no Y 11vo GRADO

EN EL CONDADO DE HENNEPIN AHORA  
UTILIZAN CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

*Encuesta de Estudiantes de Minnesota del 2019*

VAPORIZADOR PLUMA



JUUL



SUORIN



CIGARRO ELECTRÓNICO



TANQUE/MODS

## NO ES SOLO

VAPOR DE AGUA INOFENSIVO

El líquido para vapear puede contener metales pesados como los siguientes:

**Ni** — NÍQUEL

**Pb** — PLOMO

**Sn** — ESTAÑO



— & QUÍMICOS QUE CAUSAN CÁNCER

*Hay pequeñas partículas que se pueden inhalar profundamente en los pulmones.*

*No desea estos químicos en el cerebro o el cuerpo de nadie.*

## LOS PELIGROS DE VAPEAR NICOTINA

Casi todos los productos de vapeo contienen **nicotina**. La nicotina es muy adictiva y puede dañar el cerebro adolescente en desarrollo. Debido a que el cerebro de los niños todavía se está desarrollando hasta aproximadamente los 25 años, la exposición a la nicotina puede afectar el **aprendizaje, la memoria y la atención**. Puede conducir a problemas de comportamiento, adicción o efectos a largo plazo de exponer sus cerebros en desarrollo a la nicotina.

**RECUERDE: NINGUNA CANTIDAD DE NICOTINA ES SEGURA PARA LOS JÓVENES.**

## LOS PELIGROS DE VAPEAR MARIHUANA

De hecho, puede vapear **THC**, que es el químico activo de la marihuana que altera la mente de una persona. Los términos comunes para vapear marihuana son "dabbing" y usando un dispositivo "dan pen". El THC viene en concentrados y cera, que se calienta en vapor y se inhala. De esta forma, está **altamente concentrado**.



Los expertos en salud han informado que vapear THC puede causar lesiones pulmonares e incluso la muerte. La mayor preocupación en este momento son los efectos severos de inhalar acetato de vitamina E. Este químico activo se ha encontrado en muchos productos de vapeo que contienen THC.

## SALUD MENTAL

Es importante que los padres comprendan que existe un fuerte vínculo entre el vapeo juvenil y las enfermedades mentales. La Encuesta de MN del 2019 mostró que los estudiantes de 9no y 11vo grado del Condado de Hennepin con problemas emocionales o de salud mental vapeaban aproximadamente el doble que los jóvenes sin un problema de salud mental. Vapear la nicotina o el THC solo empeora los problemas de salud mental con el tiempo. El estrés y la ansiedad pueden hacer que su hijo desee vapear más, lo que intensifica su adicción.

Si encuentra a su hijo o hija vapeando, preste atención a la adicción y los problemas de salud mental. Si está preocupado, busque ayuda profesional. Su pediatra o consejero escolar son buenos lugares para comenzar.

**3 DE 4**

LOS ALUMNOS DE 9no y 11vo GRADO EN MINNESOTA NO PERCIBEN QUE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS SON PELIGROSOS, AUNQUE LO SON.



Referencia: Encuesta de Estudiantes de Minnesota 2019

## ¿DÓNDE CONSIGUEN LOS JÓVENES LOS PRODUCTOS DE VAPEO?

UNA ENCUESTA EN MINNESOTA A  
ESTUDIANTES DE 9 no y 11vo GRADO  
REPORTA

De un amigo



De una tienda



Le pidieron a alguien más que lo comprara



De una tienda de vape



De el internet



De un familiar



Referencia: Encuesta de Estudiantes de  
Minnesota 2019

## CÓMO HABLAR DE VAPEO

La nicotina es muy adictiva. Incluso si usted o su escuela se enteran de que su hijo está vapeando, es posible que su hijo no pueda simplemente dejar de hacerlo. La nicotina es adictiva y su hijo puede necesitar el apoyo de usted, su pediatra, consejero escolar o herramientas para dejar de fumar.

### AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS PARA TENER UNA BUENA CONVERSACIÓN:

- Asegúrese de que sea un buen momento para hablar con su hijo y tenga un plan sobre cómo lo va a plantear.
- Mantenga la calma y haga preguntas abiertas para fomentar la comunicación bidireccional.
- Evite las acusaciones o la vergüenza. Si bien puede estar sorprendido o enojado es mejor participar con respeto.
- Si está demasiado molesto para continuar, programe otro momento para hablar cuando todos estén tranquilos.
- Escuche, busque una comprensión más profunda y juntos lleguen a un acuerdo sobre los siguientes pasos a tomar y las consecuencias apropiadas.
- Evite el castigo o el lenguaje abusivo, que tienden a ser menos efectivos y solo dañan las relaciones.
- Mantenga una conexión positiva con su hijo para reconstruir la confianza y brindarle la orientación y el apoyo necesarios.

## SEÑALES DE QUE SU HIJO PODRÍA ESTAR VAPEANDO

Los vaporizadores pueden oler dulce, a frutas o pueden no tener ningún olor. Debe estar atento a los dispositivos y productos de vapeo en la mochila o la habitación de su hijo. Aquí hay algunas otras señales de advertencia:

- Cambios de comportamiento, cambios de humor, agitación.
- Cambio en sus calificaciones, ausencias injustificadas o, a menudo, llegar tarde a clase.
- Olores dulces en su ropa o mochila.
- Pérdida de peso reciente.
- Fotos, videos, o anuncios sobre vapeo en teléfonos.
- Comportamientos secretos, como borrar mensajes de texto o cambiar contraseñas.



# CÓMO DEJAR EL VAPEO

¡Hay muchos recursos disponibles para ayudar a los jóvenes a dejar de vapear! Puede comenzar hablando con un **pediatra o clínica local para adolescentes**.

Minnesota también tiene un nuevo programa para dejar de fumar tabaco específicamente para jóvenes. Se llama **My Life, My Quit™** y está disponible gratis para todos los jóvenes de Minnesota de 13 a 17 años. El programa ofrece hasta cinco sesiones de entrenamiento a través de mensajes de texto para chatear, chats en línea y llamadas telefónicas, así como materiales específicos para jóvenes.

Los recursos también están disponibles para padres, educadores, profesionales de la salud y organizaciones comunitarias que atienden a jóvenes de todas las edades.

Visite [www.MyLifeMyQuit.com](http://www.MyLifeMyQuit.com) para obtener más información. Explore otras opciones en la página web del **Departamento de Salud de Minnesota** [www.health.mn.gov/quit](http://www.health.mn.gov/quit).



## CONSEJOS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD

### 1. HAGA ALGO MÁS

*A veces el simple hecho de cambiar su rutina le ayuda a deshacerse de el deseo. (Leer un libro, colorear, ver un video divertido, etc.)*

### 2. PONERSE ACTIVO

*Dé un paseo rápido o suba y baje escaleras un par de veces.*

### 3. DETÉNGASE Y RESPIRE

*Inhale y exhale lentamente y repita esto 10 veces para ayudarse a relajar hasta que pase el antojo.*

### 4. ENVÍE UN TEXTO O HABLE CON ALGUIEN

*Las personas que lo apoyan en la vida pueden ayudarlo a mantenerse fuerte en los momentos en los que está ansioso. Envíe un mensaje de texto con "Start My Quit" al 855-891-9989 o llame para hablar con un entrenador que esté listo para escucharlo y animarlo.*

## 6 RECOMENDACIONES PRINCIPALES

### CONSEJOS FINALES:

1

#### Manténgase informado

de las tendencias cambiantes y esté atento a que su hijo muestre un comportamiento de vapeo.

2

#### Hable temprano y con frecuencia

sobre los peligros del vapeo.

3

#### Trate de dar un ejemplo positivo

siendo usted mismo libre de tabaco comercial y teniendo una casa y un automóvil libres de tabaco.

4

#### Inicie la conversación

para comprender por qué su hijo puede haber comenzado a vapear. Busque señales de que su hijo pueda estar luchando con problemas de salud mental.

5

#### Brinde aliento y recursos

sobre cómo dejar de vapear si su hijo es adicto.

6

#### Expresar su expectativa

de que no aprueba el vapeo. No solo afectará negativamente la salud de su hijo, sino también las relaciones y actividades que aman.

