

Cómo hablar con sus hijos sobre el tabaco y los cigarrillos electrónicos:

UNA GUÍA DE ORIENTACIÓN





La mayoría de los niños no fuma cigarrillos. Esas son buenas noticias. En lugar de eso, cada vez son más los niños que consumen cigarrillos electrónicos, también denominados vaporizadores. Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y sustancias químicas nocivas y pueden ser tan adictivos como los cigarrillos tradicionales. Más de dos millones de niños usan vaporizadores y muchos más dicen que lo probarían.

Muchos factores importantes influyen en que los niños usen vaporizadores, entre ellos:

- Presión social: conocen a alguien que vapea.
- Medios de comunicación: focalización en publicidad agresiva.
- Cultura popular: los vaporizadores abundan en los medios sociales y aparecen en las películas y los programas de televisión.
- Sabores: los vaporizadores se fabrican con un olor y sabor similares a los de los panqueques, la goma de mascar y miles de otros sabores.
- Desinformación: la creencia de que vapear es seguro.



Usted puede representar una influencia aún más fuerte. Sus hijos escucharán los mensajes influyentes que usted les transmita, en el momento adecuado.

Comience a hablar con su hijo cuando tenga alrededor de 5 años y continúe haciéndolo durante todos sus años de escuela secundaria. Sus hijos lo escuchan, aun cuando parece que no es así.

Hable acerca de lo que sabe y lo que está aprendiendo sobre los cigarrillos electrónicos y los vaporizadores. Dé un ejemplo positivo al no consumir tabaco. No les grite, no les haga sentir vergüenza ni los castigue, eso no ayuda a que lo escuchen.

Conozca la información

? ¿Qué son los cigarrillos electrónicos y los vaporizadores?

- Los cigarrillos electrónicos, o los vaporizadores, calientan un líquido (líquido electrónico) en un aerosol (vapor) que se inhala. Aunque los cigarrillos electrónicos no contienen tabaco, casi siempre contienen nicotina y liberan otras sustancias químicas nocivas.
- Los cigarrillos electrónicos tienen varias formas y tamaños. Por ejemplo, un cigarrillo electrónico muy conocido, Juul, tiene forma de unidad de memoria USB.



Otros nombres de cigarrillos electrónicos son: "vaporizadores", "bolígrafos vaporizadores", "e-cigs", "pipas de agua electrónicas" o "sistemas electrónicos de administración de nicotina" (ENDS, por sus siglas en inglés).

Otras palabras para referirse al consumo de cigarrillos electrónicos son: "vapear" y "juuling".

? ¿Los cigarrillos electrónicos son nocivos para los niños y adolescentes?

¡Sí!

- Los cigarrillos electrónicos casi siempre contienen nicotina, que puede afectar el funcionamiento del cerebro de una persona joven. Puede empeorar su memoria y su concentración, lo que puede dificultar el aprendizaje. Una cápsula o recarga de líquido electrónico puede tener la misma cantidad de nicotina que 20 cigarrillos.



Cantidad de nicotina en una cápsula de líquido para vaporizador = Cantidad de nicotina en un paquete de cigarrillos

- Los niños y adolescentes que consumen cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de probar cigarrillos tradicionales. También pueden usar los cigarrillos electrónicos para vapear aceites de cannabis (marihuana).

- El aerosol creado a partir de líquidos electrónicos calentados puede contener sustancias químicas peligrosas. Algunas de estas sustancias químicas, por ejemplo, formaldehído, benceno y diacetilo, están relacionadas con el cáncer o las enfermedades pulmonares. No conocemos los efectos a largo plazo de la exposición a estas sustancias químicas. Las personas que estén cerca también pueden aspirar estas sustancias químicas en el aire.
- Ha habido varios casos de lesiones pulmonares relacionadas con el vapeo de distintos productos, entre ellos, los cartuchos de THC (THC es el ingrediente activo del cannabis). Algunas personas debieron acudir al hospital y otras incluso han fallecido a causa de esto.



¿Por qué los cigarrillos electrónicos son tan populares entre los niños y adolescentes?

- ¡Sabores, comodidad y cultura! Las compañías de cigarrillos electrónicos, algunas propiedad de las compañías de tabaco, han fabricado miles de líquidos electrónicos con sabores a fruta y caramelo que les gustan a los niños y adolescentes.

- Los sabores dulces pueden hacer que los cigarrillos electrónicos *parezcan* inofensivos, pero no lo son.
- Los vaporizadores pueden ser pequeños, lo que permite ocultarlos con facilidad en la escuela y en el hogar.
- La publicidad y la cultura popular hacen que vapear parezca genial. De manera similar a cómo se publicitaban los productos de tabaco, los cigarrillos electrónicos se muestran como algo atractivo en las películas, los programas de televisión y las plataformas de redes sociales. Los adolescentes incluso suben videos a YouTube para mostrar sus trucos para soplar el aerosol de los vaporizadores.



Inicie la conversación

Encuentre el momento adecuado. En lugar de decir "tenemos que hablar", podría preguntarle a su hijo si alguno de sus amigos usa vaporizadores o qué piensa acerca de algo que vean juntos, como por ejemplo:

- Ver a alguien consumir un cigarrillo electrónico o un cigarrillo tradicional en persona o en un video.
- Pasar por una tienda que vende cigarrillos electrónicos o vaporizadores.
- Encontrar información importante en Internet.
- Ver una publicidad de tabaco en una bodega, una revista o en Internet.

No es necesario dar un gran discurso; muchas conversaciones pequeñas con el tiempo pueden tener mayor impacto.



Responda sus preguntas

? *¿Qué tienen de malo los cigarrillos electrónicos?*

- Los cigarrillos electrónicos liberan sustancias químicas que son adictivas y dañinas. Cuando las personas consumen cigarrillos electrónicos, aspiran diminutas partículas. Algunas personas incluso han sufrido lesiones pulmonares por las que debieron ir al hospital.
- Los cigarrillos electrónicos casi siempre contienen nicotina y consumir nicotina puede ser adictivo. La nicotina también puede afectar la memoria y la concentración.
- Una cápsula o recarga de líquido electrónico puede tener la misma cantidad de nicotina que 20 cigarrillos.

? *¿Es realmente tan nociva la nicotina?*

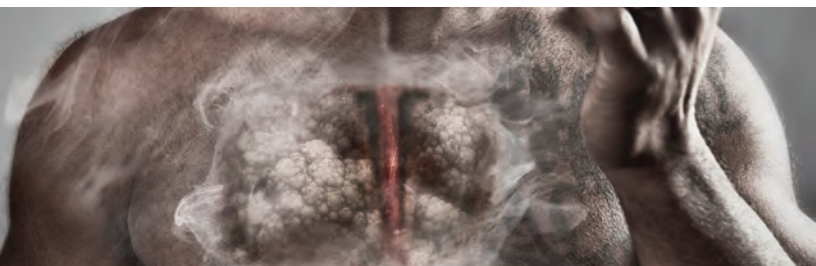
- El cerebro se desarrolla hasta los 25 años, lo que significa que es más fácil volverse adicto a la nicotina durante este tiempo.

- Consumir nicotina a tu edad puede hacer que sea más difícil concentrarse y recordar cosas, lo que podría dificultar la atención y el aprendizaje en clase.
- Quiero que estés informado porque nada es más importante para mí que tu salud y seguridad.

? *Pensé que los cigarrillos electrónicos no tenían nicotina, solo agua y saborizantes.*

- Muchas personas están confundidas con eso. Casi todos los cigarrillos electrónicos tienen nicotina y otras sustancias químicas nocivas.
- Al vapear, no aspiran solo vapor de agua. En realidad, es un aerosol con sustancias químicas y partículas microscópicas.

- Veamos esta historia juntos. (Lean juntos la novela **#DontGetHookedNYC**).



? *¿Acaso los cigarrillos electrónicos no son más seguros que los cigarrillos tradicionales?*

- El aerosol de los cigarrillos electrónicos no tiene tantas sustancias químicas peligrosas como el humo del cigarrillo, pero eso no significa que las sustancias químicas que liberan los cigarrillos electrónicos sean seguras. Cualquiera de los dos provoca daños.
- Llevó mucho tiempo saber que fumar provoca cáncer y todavía no conocemos cuáles son los efectos a largo plazo en la salud que provoca vapear. Las compañías de cigarrillos electrónicos básicamente experimentan contigo.

- Algunas lesiones pulmonares se han relacionado con el vapeo de distintos productos, entre ellos, los cartuchos de THC. Algunas personas debieron acudir al hospital e incluso fallecieron a causa de estas lesiones.
- Algunas baterías de cigarrillos electrónicos han explotado, y, como resultado, las personas terminaron en la sala de emergencias con fractura de mandíbula y rotura de dientes.



Yo, o mis amigos, hemos probado cigarrillos electrónicos. ¿Cuál es el problema?

- Gracias por ser honesto conmigo. De ahora en adelante, espero que tú, o tus amigos, se mantengan alejados de los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco, como los cigarrillos. Los cigarrillos electrónicos tienen ingredientes que son adictivos y pueden afectar el cerebro y los pulmones.
- Las compañías de vaporizadores diseñan anuncios dirigidos a los jóvenes, pero no les importa tu salud. Quieren que comiences de joven y mantengas el hábito porque eso significa más dinero para ellos.



Mis amigos consumen cigarrillos electrónicos que no tienen nicotina. Es seguro consumir esos, ¿no?

- Los cigarrillos electrónicos o líquidos electrónicos casi siempre contienen nicotina, pero las compañías de vaporizadores se encargan de que el empaque sea confuso para tratar de ocultarlo. Los paquetes y las botellas no siempre indican los ingredientes con claridad.
- Los cigarrillos electrónicos tienen otras sustancias químicas nocivas, no solo nicotina. Si te sientes cómodo, habla con tus amigos acerca de las sustancias químicas nocivas que pueden liberar los cigarrillos electrónicos.
- Incluso si vapeas productos que no contienen nicotina, como aceite de cannabis o de THC, aún hay algunos riesgos para la salud. Estos ingredientes pueden afectar la memoria y la concentración. Las personas que vapeaban solo cartuchos de THC también han sufrido lesiones pulmonares.



Tú antes fumabas, entonces, ¿por qué yo no debería?

- Si pudiera volver atrás, nunca hubiese comenzado a fumar. No sabía lo difícil que sería dejar de fumar hasta después de volverme adicto. Aun sabiendo que fumar podía hacerme daño a mí y a nuestra familia, dejarlo me llevó varios intentos. No quería enfermarme, sentir dolor o incluso morir debido a eso, así que lo dejé.
- Dejarlo fue realmente difícil, pero estoy feliz de haberlo hecho. No quiero que tú pases por eso. Lo mejor es nunca comenzar a consumir ninguno de estos productos.
- Los científicos todavía están aprendiendo acerca de los efectos perjudiciales de fumar. No se relaciona solo con el cáncer de pulmón, sino con más de 10 tipos distintos de cáncer, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares y diabetes tipo 2. Nunca hubiese comenzado de haber sabido todo lo que sé ahora. No quiero que tú pases por lo mismo con los cigarrillos o vaporizadores.



Mantenga la conversación

Los niños a menudo pueden actuar como si no nos estuvieran escuchando. Encuentre maneras de compartir sus pensamientos de forma natural con su hijo. Incluso los mensajes de texto pueden ser una herramienta poderosa para compartir información. Puede usar los siguientes puntos de partida para hablar o enviar mensajes de texto para transmitir el mensaje.

Conéctese y anime a su hijo.

- Yo solía fumar y dejarlo fue realmente difícil, pero estoy feliz de haberlo hecho. Fumar y vapear no valen la pena.
- Puedes ser honesto conmigo. Si tus amigos fuman o vapean, puedes contarme. Nadie tendrá problemas, solo quiero que estés sano. Todo lo que exhalan puede contener nicotina y sustancias químicas peligrosas, y eso puede afectarte.



- Si tus amigos te piden que pruebes vapear, puede ser difícil decirles que no, pero sé que puedes hacerlo. Diles, "No, gracias, no es algo que me interese".

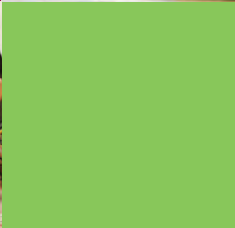
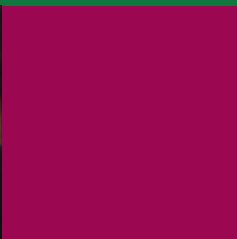
Recuerde y repita.

- Los sabores de los cigarrillos electrónicos pueden hacer que vapear parezca inofensivo, pero los vaporizadores son perjudiciales para la salud, sin importar el sabor que tengan.

Comparta recursos.

- ¿Sabías esto sobre el vapeo? Mira este [folleto sobre los adolescentes y el vapeo](#). Visita nyc.gov/health y busca "**e-cigarettes**" (cigarrillos electrónicos).
- ¿Viste el video de la Administración de Alimentos y Medicamentos sobre vapear? Busca "Vaping is an Epidemic: The Real Cost" (Vapear es una epidemia: el verdadero costo) en YouTube.
- Si necesitas ayuda para dejar de fumar, envía "DROPTHEVAPE" por mensaje de texto al 88709.*

*Servicio disponible solo en inglés. Se aplican cargos estándar por los mensajes de texto.





Spanish



HPD1D2500S - 1.20 Spanish