



Vapeo en adolescentes

Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Definir conceptos asociados con vapear.

Discutir las realidades de vapear en adolescentes.

Mencionar los efectos de vapear para la salud.

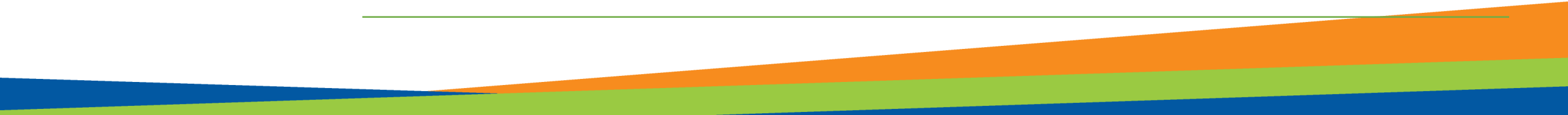
¿Qué es vapear?

Es el acto de inhalar y exhalar el vapor producido por el líquido de nicotina caliente mediante un cigarrillo electrónico, pluma o vaporizador personal.

Surgió como estrategia para dejar de fumar y abandonar el hábito del uso de nicotina en fumadores habituales.



Fue creado como herramienta para dejar de fumar; sin embargo, su uso se ha expandido entre los **no** fumadores, especialmente en jóvenes.



¿Qué es el cigarrillo electrónico?

- Un dispositivo que calienta unas sustancias líquidas, que generalmente contienen nicotina, diferentes aromatizantes y otros aditivos.
- El líquido se calienta y crea un aerosol, que la persona inhala.
- El dispositivo puede ser de diferente tamaño y formas.
- Alguna de las formas más comunes de vaporizador, puede ser parecido a una memoria *USB* o bolígrafo.



Productos de tabaco por calentamiento (PTC)

Es un producto del tabaco que se calienta electrónicamente y sin combustión.

No contiene líquido, sino tabaco procesado.

Está prohibido la venta a menores.

Su uso está prohibido en los mismos espacios que el tabaco convencional.



Productos de tabaco por calentamiento (PTC)

Efectos en la salud

Contiene nicotina, glicerina y propilenglicol, similar al aerosol de los cigarrillos electrónicos.

Emiten sustancias peligrosas.

No es un producto para dejar de fumar.

Pipa de Agua o *Hookah*

Dispositivo para inhalar una mezcla de tabaco con aromas y sabores.

Componentes: base con agua, conducto de humo y manguera.

Se aspira el humo a través de una manguera.

El uso compartido de la manguera y la boquilla facilita la transmisión de infecciones.

Una sesión:
Equivale inhalar 100 veces el humo de un cigarrillo.
Se absorbe más cantidad de nicotina.



Riesgos conocidos del vapeo

El cigarrillo electrónico contiene altos niveles de nicotina.

El vapeo es adictivo.

La adicción puede afectar la capacidad de concentración.

El vapeo puede causar irritación pulmonar.

El vapeo aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Realidades del vapeo



El aerosol de los cigarrillos electrónicos “*vape*”, puede contener nicotina y sustancias químicas cancerígenas.

Hay más probabilidades de que personas jóvenes comiencen a fumar cigarrillos tradicionales en un año.

En los jóvenes es un problema de salud pública en crecimiento, con riesgos para el desarrollo cerebral y bienestar general.

No es solamente un vapor de agua, este contiene muchas toxinas.

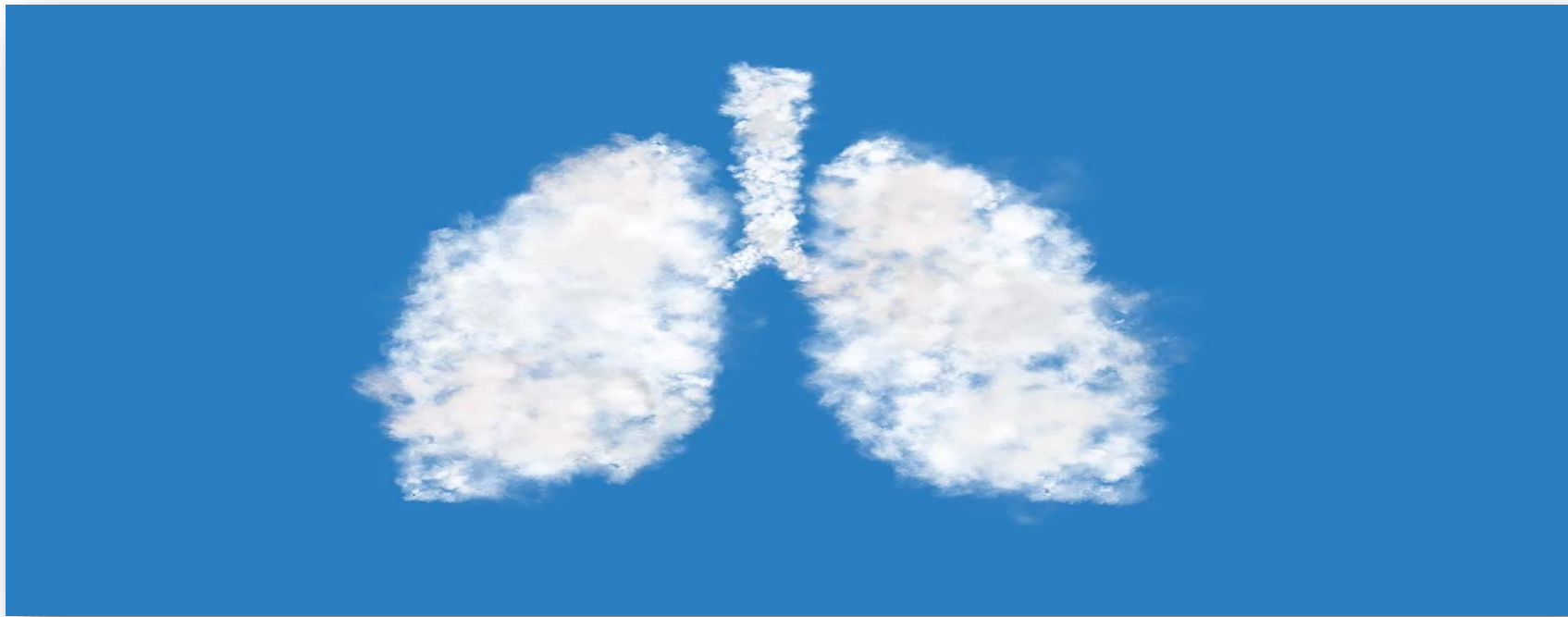
La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina.

El aerosol en estos productos...

- NO es un vapor de agua inofensivo.
- El usuario se expone a sí mismo y a las personas a su alrededor.
- Ese aerosol puede incluir sustancias dañinas, tales como:
 - Nicotina
 - Partículas ultrafinas, que al inhalarse lleguen al fondo de los pulmones.
 - Saborizantes como diacetilo, que es una sustancia química vinculada a una enfermedad grave en los pulmones.
 - Compuestos orgánicos volátiles.
 - Sustancias químicas que causan cáncer.
 - Metales pesados, como níquel, estaño y plomo.

The image features a collection of vaping products, including two e-cigarettes with clear tanks and black caps, and a clear plastic case containing a yellow e-cigarette. Wisps of white vapor are shown rising from the devices. The background is a dark, textured surface with a vibrant, multi-colored light effect in shades of red, orange, and blue. At the bottom, the word "VAPE" is written in large, bold, white, 3D-style block letters with a slight shadow.

VAPE



¿Cuáles son los efectos de vapear sobre la salud?

Adicción

Ansiedad y depresión

Convertirse en fumador

Problemas para dormir

Exposición a sustancias químicas cancerígenas

Bronquitis crónica

Daño en los pulmones

¡La nicotina no es segura en adolescentes!



La nicotina puede dañar el cerebro en desarrollo de los adolescentes.



Ocasiona daños en áreas del cerebro, que controlan el aprendizaje, la atención, el estado de ánimo y el control de impulsos.



Al consumir nicotina aumenta el riesgo de adicción a otras drogas en el futuro.

¿Cómo entender la nicotina?

- La nicotina es capaz de modificar el cerebro de los jóvenes y hacerlos adictos a ella.
- Además, es una droga altamente adictiva.
- Esta es la misma sustancia química que se encuentra en los cigarrillos.



Síntomas de adicción a la nicotina

Necesidad de vapear al despertar en la mañana.

Sentirse ansioso(a) o irritable, debido a la abstinencia.

Hambre o aumento de apetito.

Tener problemas de concentración o para dormir.

Pensar en vapear a lo largo del día.

Continuar en el acto, aún después de conocer los riesgos.

Conozca las señales del vapeo y su adicción

Los cigarrillos electrónicos no huelen, ni manchan las uñas. Por tal razón, es más difícil identificar el consumo de cigarrillos electrónicos.

Señales del consumo:

- ✓ Comportamientos inusuales, como la ira.
- ✓ Cambio en el desempeño escolar.
- ✓ Tos seca o aumento de sibilancias (silbido al respirar).



Primeros pasos para dejar de vapear



Sea sincero sobre el consumo de tabaco.



Dialogue abiertamente con un profesional de la salud sobre el tema.



Conozca sobre los verdaderos riesgos de vapear en la salud.

Gracias



Referencias

- <https://kidshealth.org/es/teens/e-cigarettes.html>
- https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/los-riesgos-de-los-cigarrillos-electronicos-para-jovenes.html#:~:text=La%20nicotina%20puede%20da%C3%B1ar%20el%20cerebro%20en%20desarrollo%20de%20los%20adolescentes.&text=El%20cerebro%20se%20sigue%20desarrollando,el%20control%20de%20los%20impulsos.
- <https://www.analesdepediatria.org/es-vaping-nuevos-problemas-una-nueva-articulo-S1695403319303674>
- <https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html>
- <https://www.behealthpr.com/vapear-y-fumar-en-la-adolescencia-un-riesgo-silencioso-para-la-salud-mental/>
- <https://www.fda.gov/media/175648/download>



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario.

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389