Lo que los padres necesitan saber sobre el uso de vapear y los cigarrillos electrónicos por parte de adolescentes

Más de 5,700 menores de edad empiezan a vapear cada día.[1] A medida que el vapear por parte de adolescentes continúa creciendo, es importante que los padres empiecen a hablar con sus hijos sobre los peligros de vapear y cigarrillos electrónicos.

¿Qué es Vapear?

Vapear es el acto de inhalar y exhalar el aerosol o vapor producido por un cigarrillo electrónico (e-cigarette). Los cigarrillos electrónicos son dispositivos alimentados por baterías en cuyo interior se encuentra un cartucho de líquido que contiene nicotina, marihuana u otras sustancias químicas dañinas.

Los cigarrillos electrónicos en ocasiones se llaman "e-cigs," "plumas para vapear" "vapeadores" "mods", "narguiles electrónicos", entre otras formas.

Los Cigarrillos Electrónicos Vienen en Gran Cantidad de Formas y Tamaños.

Si su hijo o hija está vapeando o usando cigarrillos electrónicos, quizá usted ni lo sepa. Elaborados para ayudar a los adolescentes a ocultar su hábito, algunos parecen unidades de memoria flash USB, marcadores, plumas y otros artículos de a diario.

Otros parecen cigarrillos regulares, puros o pipas.

Actualmente, el cigarrillo electrónico más popular entre los jóvenes es el JUUL. JUUL es un cigarrillo electrónico que parece una unidad de memoria flash USB. Gran cantidad de las cápsulas de los JUUL contienen altos niveles de nicotina. Se afirma que una cápsula de JUUL contiene la misma cantidad de nicotina que una cajetilla de 20 cigarrillos. La presentación de las cápsulas de JUUL, al igual que las de otros cigarrillos electrónicos, incluye gran cantidad de sabores, lo que las hace atractivas a los jóvenes.

Los Riesgos Para Los Menores de Edad y Adolescentes de Más Edad.

Gran cantidad de adolescentes creen que los cigarrillos electrónicos y los vapeadores son menos dañinos que fumar. Sesenta y seis por ciento de los adolescentes creen que los cigarrillos electrónicos sólo contienen saborizantes. Trece por ciento aseveran que no saben.[2]

A pesar de que los cigarrillos electrónicos no contienen tabaco, contienen nicotina, la cual es altamente adictiva.

La exposición a la nicotina durante la adolescencia puede:

- Afectar el desarrollo del cerebro
- Afectar el aprendizaje
- Disminuir la memoria
- Afectar la capacidad para prestar atención y retener información
- Aumentar el riesgo de adicción a otras drogas en el futuro

© 2020 Nebraska Total Care. Todos los derechos reservados.

Hay otras formas en que vapear y fumar cigarrillos electrónicos pueden perjudicar al cuerpo. El aerosol que se inhala puede contener sustancias químicas nocivas y tóxicas. Algunas de estas sustancias químicas son:

- Acroleína (se usa como herbicida y puede causar daño irreversible a los pulmones)
- Diacetilo (un saborizante químico relacionado con enfermedad grave del pulmón)
- Dietilenglicol (una sustancia química tóxica que se usa en el anticongelante y que está relacionada con enfermedad pulmonar)

El Vapeo en Adolescentes Continúa Aumentando.

El uso de vapeadores y cigarrillos electrónicos continúa aumentando entre los jóvenes. Durante el 2017 y 2018, el uso de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes aumentó por 1.5 millones.[3] En el 2018 en Estados Unidos, más de 3.6 millones de estudiantes de escuela media y secundaria habían usado cigarrillos electrónicos en los últimos 30 días.[4]

Muchos estudiantes de escuela media y secundaria (high school) están vapeando porque sienten que "está de moda" y "hace que se vean cool". Otros lo hacen para controlar el apetito y bajar de peso.

A pesar de ser menores de edad, muchos comercios venden cigarrillos electrónicos ilegalmente a adolescentes sin pedirles su identificación. Y los menores de edad también los compran por Internet.

Las Escuelas Eestán Tomando Medidas.

Debido a que los cigarrillos electrónicos no parecen productos de tabaco, los estudiantes los usan, sin que se note, en los salones y baños de las escuelas.

Vapear en las escuelas se está convirtiendo en un problema serio. Si a los estudiantes se les sorprende vapeando o usando cigarrillos electrónicos, muchas escuelas:

- Exigen a los estudiantes firmar contractos conductuales
- Suspenden a los estudiantes o los castigan aislándolos
- Limitan la participación de esos estudiantes en eventos escolares, clubes y actividades deportivas
- Ofrecen a los estudiantes la opción de atender clases de educación sobre el vapeo

Empiece la Plática Ya.

Como padre o madre, usted juega un papel importante en proteger a su hijo o hija de los cigarrillos electrónicos. La comunicación franca es clave. Dedique tiempo a explicarles por qué vapear y usar cigarrillos electrónicos es dañino. Los chicos podrían no saber que los cigarrillos electrónicos contienen nicotina u otras sustancias químicas. Tampoco podrían saber que los cigarrillos electrónicos pueden dañarles los pulmones y afectar su desarrollo cerebral.

Anime a su hijo o hija a que se informe de los hechos. Visite cdc.gov/e-cigarettes para obtener más información o consejos sobre cómo hablar con su hijo o hija sobre el vapeo y los cigarrillos electrónicos.

[1] *Fuente 1) Asociación Americana del Pulmón: www.lung.org/stop-smoking/vape-talk/*

[2] *Fuente 2) Departamento de Salud y Servicios Humanos: www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016_sgr_entire_report_508.pdf*

[3] *Fuente 3) Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos: www.fda.gov/news-events/press-announcements/results-2018-national-youth-tobacco-survey-show-dramatic-increase-e-cigarette-use-among-youth-over*

[4] *Fuente 4) Instituto Nacional de Abuso de Drogas: https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/infographics/teens-e-cigarettes*

Centro Nacional para el Control y la Prevención de Enfermedades, El fumar y el consumo de tabaco

El instituto de la mente infantil, Vapeo entre adolescentes: lo que necesita sabe

© 2020 Nebraska Total Care. Todos los derechos reservados.