

# LOS RIESGOS DEL VAPEO

## HISTORIAS REALES DE ADOLESCENTES

PELIGROS DE LA  
ADICCIÓN  
A LA NICOTINA

APOYO PARA  
DEJAR EL VAPEO

PROYECTO DE AFICHES



# La verdad aterradora



La adicción a la nicotina ocurre más rápido de lo que crees.

Quizás hayas oído hablar sobre los cigarrillos electrónicos, e incluso otros niños pueden haberte dicho que usar cigarrillos electrónicos (lo cual también se conoce como **vapear**) es más seguro que consumir cigarrillos tradicionales. Pero la verdad es que el vapeo te expone a químicos que dañan los pulmones y que pueden causar un problema grave para la salud: una **adicción**. Y si crees que nunca podrías volverte adicto, piénsalo dos veces. En realidad, eres más vulnerable a la adicción que los adultos, porque al ser

adolescente, **tu cerebro aún se está desarrollando**.

## PELIGROS DE LA NICOTINA

Quizás hayas visto a algunos niños usando un cigarrillo electrónico como Juul o Puff Bar. Quizás hayas pensado en probar el vapeo, ya sea por curiosidad o aburrimiento, o porque sientes presión de tus pares. Quizás hayas oído que no es malo hacerlo de vez en cuando. Pero vapear "solo un poco" puede abrirle la puerta a la adicción.

Esto se debe a que el líquido que está dentro de los cigarrillos electrónicos

contiene **nicotina**, el mismo químico altamente adictivo que está presente en los cigarrillos de tabaco. Este líquido también contiene saborizantes y otros químicos. En vez de producir humo, el dispositivo crea un **aerosol** para que el usuario inhale que se parece a un **vapor** (de ahí proviene el término "vapeo"). La etiqueta no siempre indica exactamente qué tiene un cigarrillo electrónico. Algunas etiquetas afirman que el cigarrillo electrónico no contiene nicotina, pero todos tienen esta sustancia.

Cuando vapeas, la nicotina

# sobre el vapeo

llega a tu cerebro en 10 segundos y desencadena un aumento de **dopamina**, un químico del cerebro que te hace sentir bien. Cuando expones el cuerpo a la nicotina, puede cambiar la forma en que trabaja tu cerebro, lo que hace que te vuelvas adicto y desees consumir más nicotina. Esta droga también causa cambios a largo plazo en el cerebro, ya que afecta la memoria y la capacidad de concentrarte y aprender. Todo esto promueve la adicción.

Algunos cigarrillos electrónicos, como la marca Juul, contienen la misma cantidad de nicotina que un paquete entero de cigarrillos. De hecho, los adolescentes que vapean se pueden volver adictos a la droga más rápido que si fumaran cigarrillos.

## QUÍMICOS TÓXICOS

El vapor de los cigarrillos electrónicos también te expone a **químicos tóxicos** como el formaldehído, la acroleína y el acetaldehído, además de **partículas dañinas de metal**: níquel, plomo, cromo, estaño y aluminio. Inhalar esas sustancias puede causar un daño irreversible en los pulmones.

¿Cómo sabes si te estás volviendo adicto? Podrías sentir la necesidad de vapear apenas te levantas. Podrías tener problemas para concentrarte en clase o divertirte con tus amigos,

porque te distrae la necesidad urgente de vapear.

La buena noticia es que la adicción a la nicotina se puede evitar. Esta es la forma más efectiva: **en primer lugar, no empieces a vapear**. Si lo haces, dejarlo puede ser difícil, pero no imposible. No tengas miedo de pedirles ayuda a tus padres, maestros o a tu médico. También puedes usar los recursos que figuran en la

contraportada de esta revista para obtener apoyo para dejar de vapear.

Podría requerir varios intentos, pero podrás abandonar este hábito. De hecho, cada vez son más los adolescentes que están haciendo pública su decisión de dejar el vapeo (sigue leyendo). Tu cerebro, tu cuerpo, tu familia y tu futuro se lo merecen.

## “Fui adicto”: experiencias reales de adolescentes



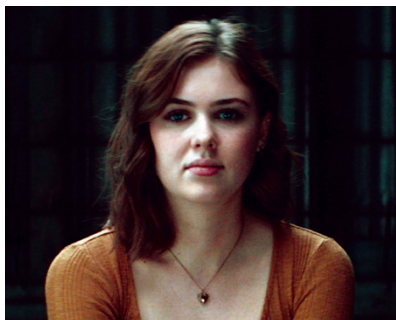
**SE SENTÍÓ SOLA Y TRISTE DESPUÉS DE VAPEAR**

**“Me hizo sentir que no era yo. Mi confianza en mí misma desaparecía”.** —Katelyn, 20, Florida



**VAPEÓ PORQUE SUS AMIGOS LO HICIERON**

**“No me ayudó a salir adelante; anuló mi capacidad de salir adelante”.** —Isaak, 19, Colorado



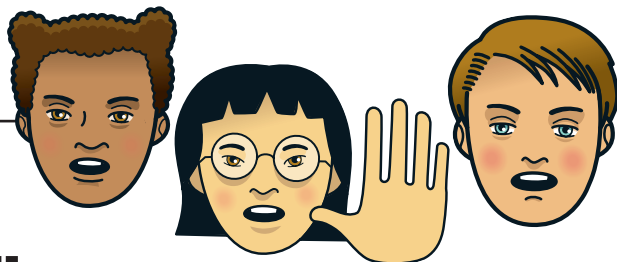
**COMENZÓ UN GRUPO DE APOYO PARA AYUDAR A OTROS NIÑOS A DEJAR EL VAPEO**

**“Me iba de clases para vapear. Siempre necesitaba más y más”.** —Chloe, 17, Texas



**SE SENTÍA ANSIOSA TODO EL TIEMPO**

**“Mi ansiedad empeoró tanto que no podía salir de mi casa. Tenía miedo de ir a la escuela”.** —Kd-jo, 11, Nueva York



# INSCRÍBETE AL DESAFÍO “EL VAPEO NO ES LO MÍO”.

Tú tienes el poder de lograr que otros adolescentes eviten el vapeo o lo dejen. Crea un afiche para convencer a los adolescentes de los graves riesgos para la salud que implica el vapeo. Combina técnicas de persuasión con datos científicos o estadísticas.

Pega tus afiches en la escuela o en tu vecindario para correr la voz.

## USA TU CREATIVIDAD

Estas son algunas ideas de formato.

- **Afiche** artístico, ilustración, dibujo digital
- **Afiche** informativo con leyendas o ilustraciones anotadas

## BUSCA INFORMACIÓN

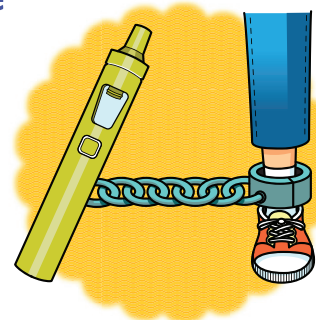
Utiliza estos videos, actividades digitales y artículos para encontrar información y estadísticas sobre los cigarrillos electrónicos para usarlas en tu afiche.

- **Grados 6.º a 8.º** [scholastic.com/vapingrisks/esp](https://www.scholastic.com/vapingrisks/esp)
- **Grados 9.º a 12.º** [scholastic.com/teenvapingrisks/esp](https://www.scholastic.com/teenvapingrisks/esp)

## Señales de adicción al vapeo

Si respondes que sí a alguna de estas preguntas, es momento de recibir ayuda para dejar el vapeo. ¿Tú o alguien que conoces...

- necesita vapear apenas se levanta o durante la clase?
- se siente ansioso o irritable cuando quiere vapear?
- tiene problemas para concentrarse o dormir?
- sigue vapeando incluso cuando sabe que es malo para la salud?
- agarra el cigarrillo electrónico sin pensarlo?
- se desvía del camino para conseguir cigarrillos electrónicos?
- se encuentra pensando en el vapeo a lo largo del día?



## CÓMO RECIBIR AYUDA

- Habla con tu médico sobre las opciones de tratamiento
- Visita [teen.smokefree.gov](https://teen.smokefree.gov) y [teen.smokefree.gov/quit-vaping](https://teen.smokefree.gov/quit-vaping)
- Pide ayuda a un adulto de confianza o a un amigo
- Llama al **1-800-QUIT-NOW**
- Envía **DITCHJUUL** al **88709**