

Los riesgos de vapear para la salud de los más jóvenes

El vapeo se ha vuelto un hábito popular entre los jóvenes, a pesar de la creciente evidencia de sus riesgos para la salud.

¿Cuáles son los riesgos de vapear?¹

- La mayoría de dispositivos para vapear contienen nicotina. La nicotina es muy adictiva y puede dañar el desarrollo de cerebros jóvenes.²
- Los dispositivos para vapear contienen otras sustancias dañinas como el formaldehído y el propilenglicol.
- El aerosol de los vapes está formado por partículas ultrafinas y plomo que pueden ser perjudiciales para sus pulmones.²
- Algunos cigarrillos electrónicos contienen THC, el elemento psicoactivo de la marihuana.

¿Por qué la nicotina es peligrosa para los jóvenes?¹

- La nicotina puede dañar el cerebro en proceso de desarrollo³, el cual no se termina de formar por completo hasta los 25 años.
- Consumir nicotina durante la adolescencia puede afectar a la atención, el humor y el control de impulsos.³
- La nicotina altera el modo en que se forman las conexiones neuronales, relacionadas con el aprendizaje y la memoria.

¿Cómo vapear puede afectar la salud mental?¹

- Es posible que los niños y jóvenes empiecen a vapear para lidiar con el estrés o la ansiedad.
- La curiosidad de probar puede terminar en adicción.
- La razón más común por la que estudiantes prueban los vapes es porque “un amigo/a los usa”.⁴
- La razón más común por la que continúan vapeando es porque se sienten “ansiosos, estresados o deprimidos”.⁴
- El vapeo entre adolescentes ha sido asociado a problemas de salud mental como la depresión.^{5,6}

¿Qué otros riesgos tiene vapear para los niños?¹

- Las baterías defectuosas de algunos dispositivos de vapeo han llegado a causar incendios y explosiones.
- Muchos niños han sufrido intoxicaciones por tragar o tocar el líquido dentro de los cigarrillos electrónicos.
 - » El 50% de las llamadas a los centros de control de intoxicaciones de Estados Unidos relacionadas con el vapeo tienen que ver con niños menores de 5 años.

¿Qué pueden hacer los padres para prevenir que sus hijos empiecen a vapear?¹

- Infórmese al máximo acerca de vapear
- Inicie la conversación
 - » Prepárese para escuchar
 - » Trate de no juzgar
 - » Mantenga una mente abierta
- Busque ayuda e involúcrese
 - » Hable con su pediatra para conocer más sobre los riesgos de vapear.
 - » Hable con la escuela de sus hijos acerca del programa de prevención del tabaco.
- Sea un buen ejemplo para sus hijos. Si usted vapea, busque ayuda para dejarlo.

**¡Llámenos para recibir apoyo
GRATUITO para dejar de vapear!
1-800-600-8191**



DEJE DE VAPEAR

1. CDC. (2022, June 23). Quick facts on the risks of e-cigarettes for kids, teens, and young adults.
2. Marynak KL, et al. Sales of Nicotine-Containing Electronic Cigarette Products: United States, 2015. *American Journal of Public Health* 2017; 107(5):702-705.
3. Taylor G, et al. Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis. *British Medical Journal* 2014;348:g1151.
4. Gentzke AS, et al. Tobacco Product Use and Associated Factors Among Middle and High School Students — National Youth Tobacco Survey, United States, 2021. *MMWR Surveill Summ* 2022;71(No. SS-5):1–29.
5. Lechner WV et al. Bi-directional associations of electronic and combustible cigarette use onset patterns with depressive symptoms in adolescents. *Preventive Medicine* 2017;96:73-78.
6. Obisesan et al. Association between e-cigarette use and depression in the behavioral risk factor surveillance system, 2016–2017. *JAMA Network Open* 2019;2(12).