

Cómo hablar con los estudiantes sobre el vapeo

Como educador, usted desempeña un papel importante en las vidas de sus estudiantes. Puede marcar una gran diferencia participando en conversaciones importantes sobre los peligros del uso de cigarrillos electrónicos (también conocido como vapeo) para los jóvenes y las formas de dejar de fumar.

- Cuénteles que la mayoría de los estudiantes no vapean ni usan otros productos de tabaco, y que la mayoría de los que sí vapean quieren dejar de hacerlo.
- Ofrezca a los estudiantes consejos para afrontar el estrés de manera saludable, como la actividad física, las artes y la conexión con la naturaleza.
- Reconozca la presión social para vapear que los estudiantes podrían estar enfrentando por parte de sus compañeros, las redes sociales, los sabores atractivos y los anuncios que la industria del tabaco dirige hacia ellos.
- Anime a los estudiantes que vapean a dejar de hacerlo.
- Anímelos a aprovechar su sistema de apoyo acudiendo a familiares, amigos o educadores que puedan ayudarlos a dejar de fumar.



Recursos para ayudar a los jóvenes a dejar de fumar

Anime a los estudiantes a hablar con su médico o enfermera de la escuela y a conectarse con servicios de apoyo como:



Smokefree Teen, del Instituto Nacional del Cáncer, tiene información, consejos, herramientas y apoyo en vivo por Internet para los adolescentes interesados en dejar de consumir tabaco: [Teen.smokefree.gov](https://teen.smokefree.gov) (en inglés).



SmokefreeTXT for Teens es un programa de mensajes de texto del Instituto Nacional del Cáncer para ayudar a los jóvenes a dejar el tabaco: [Teen.smokefree.gov/txt-teen](https://teen.smokefree.gov/txt-teen) (en inglés).



1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) conecta a los adolescentes con la línea de ayuda de su estado para dejar de fumar, donde pueden obtener apoyo gratuito y confidencial de un consejero para dejar de fumar y conectarse con recursos adicionales: <https://bit.ly/linea-de-ayuda>.

Para obtener más información, visite [CDC.gov/e-cigarrillos](https://www.cdc.gov/e-cigarrillos).

La marca denominativa y el logotipo de "Empodere a Jóvenes" son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés). El uso de estas marcas sin autorización previa del HHS está estrictamente prohibido.

Impactos del vapeo en la salud: datos breves

- El uso de productos de tabaco en cualquier forma, incluidos los vapeadores, no es seguro para los niños, adolescentes y adultos jóvenes.
- La mayoría de los vapeadores contienen nicotina, que es altamente adictiva y puede perjudicar el desarrollo del cerebro de los adolescentes. El desarrollo del cerebro adolescente continúa hasta alrededor de los 25 años de edad.
- La exposición a la nicotina durante la adolescencia puede afectar el aprendizaje, el estado de ánimo y la atención de los estudiantes.
- El aerosol de los vapeadores puede contener sustancias dañinas y potencialmente dañinas, entre ellas:
 - sustancias químicas que causan cáncer
 - metales pesados (como níquel, estaño o plomo)
 - partículas ultrafinas
 - saborizantes como el diacetilo (una sustancia química relacionada con enfermedades pulmonares graves)
- Cuando una persona se vuelve adicta a la nicotina y deja de consumirla, su cuerpo y su cerebro deben acostumbrarse a la falta de nicotina. Esto puede causar síntomas temporales de abstinencia, como sensación de ansiedad o depresión o problemas de concentración. Los jóvenes podrían seguir consumiendo nicotina para ayudar a aliviar estos síntomas.
- Los jóvenes pueden empezar a vapear para tratar de lidiar con el estrés o la ansiedad, lo que crea un ciclo de dependencia de la nicotina. Sin embargo, la adicción a la nicotina también puede ser una fuente de estrés.



Para obtener más información, visite [CDC.gov/e-cigarrillos](https://www.cdc.gov/e-cigarrillos).

