

Cómo entender el uso de vapeadores y otros productos de tabaco entre los jóvenes

Usar cigarrillos electrónicos (también conocidos como vapeadores o vapes) y otros productos de tabaco no es seguro para los niños, adolescentes y adultos jóvenes. Como educador, usted puede hablar con los estudiantes sobre los riesgos del uso de estos productos.

¿Qué puede hacer como educador?

Los educadores son una fuente importante de información sobre la salud para los estudiantes. Usted puede ayudarlos a lograr lo siguiente:

- Desarrollar habilidades saludables para manejar el estrés y la ansiedad.
- Reconocer y resistir la presión social para vapear.
- Comprender los riesgos de vapear.

Los educadores pueden empoderar a los estudiantes para que dejen de vapear y ayudarlos a vivir libres de la adicción a la nicotina.



¿Qué son los cigarrillos electrónicos (o vapeadores) y cómo funcionan?

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que calientan un líquido hasta convertirlo en un aerosol que se inhala. Cuando la persona que vapea exhala, otras personas también pueden inhalar este aerosol.

El aerosol producido por un cigarrillo electrónico suele contener saborizantes, nicotina y otras sustancias químicas dañinas y potencialmente dañinas. La nicotina es una sustancia altamente adictiva.

¿Cómo son los vapeadores?

Los vapeadores vienen en muchas formas y tamaños. Algunos están diseñados para parecerse a productos de uso común (por ejemplo, resaltadores de colores, memorias USB u otros dispositivos electrónicos). Otros se parecen a cigarrillos, cigarros (puros) o pipas. Los vapeadores pueden ser tan pequeños como un bolígrafo o tan grandes como un teléfono inteligente (*smartphone*).

Hay muchos tipos de vapeadores, incluidos los dispositivos desechables, recargables y rellenables. Los vapeadores suelen ser de colores brillantes y están disponibles en sabores que atraen a los jóvenes, como los de fruta, caramelo, mentol y menta.



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.

¿Por qué vapear no es seguro para los jóvenes?

El desarrollo del cerebro continúa hasta alrededor de los 25 años de edad, y la exposición a la nicotina puede perjudicar al cerebro en desarrollo. Además, el uso de nicotina por parte de los jóvenes puede provocar adicción a la nicotina y aumentar el riesgo de futura adicción a otras sustancias.

¿Cuáles son los efectos del vapeo en la salud de los jóvenes?

Los cigarrillos electrónicos suelen contener nicotina, así como otras sustancias químicas dañinas y potencialmente dañinas.

- La exposición a la nicotina durante la adolescencia puede dañar las partes del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos.
- Los jóvenes pueden vapear para 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.
- Algunos jóvenes que usan cigarrillos electrónicos o consumen cigarrillos comunes también informan de síntomas de depresión y ansiedad. Los síntomas de abstinencia de la nicotina incluyen irritabilidad, inquietud, sensación de ansiedad o depresión, problemas para dormir, dificultad para concentrarse y ganas de consumir nicotina.

¿Cuáles son otros nombres para los vapeadores?

Los cigarrillos electrónicos o vapeadores se conocen con muchos nombres diferentes. Los jóvenes a veces los llaman "e-cigarrillos" o "e-cigs", "narguiles electrónicos" o "e-hookahs", "mods", "nic sticks", o "plumas de vapor" o "vape pens". También pueden referirse a ellos por sus marcas.

¿Qué otros productos de tabaco consumen los jóvenes?

Los cigarrillos electrónicos han sido el producto de tabaco más consumido entre los jóvenes en los Estados Unidos desde el 2014. Sin embargo, los jóvenes también pueden consumir cigarrillos, cigarros (puros) y tabaco sin humo, incluidas las bolsitas de nicotina. Alrededor del 30 % de los jóvenes que declaran consumir tabaco actualmente afirman usar más de un tipo de producto. Los jóvenes que usan múltiples productos tienen un mayor riesgo de desarrollar dependencia de la nicotina y podrían tener más probabilidades de seguir consumiendo tabaco cuando sean adultos.



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

