



LA EPIDEMIA DE VAPEAR

Una guía para padres en el Sur de Nevada



“ Me hubiera gustado
SABER MÁS
ANTES DE HABER
EMPEZADO. ”

Estimados Padres:

El Distrito de Salud del Sur de Nevada está trabajando con los padres de los estudiantes de secundaria y preparatoria en el condado de Clark para compartir información sobre los productos electrónicos de vapor de tabaco y los recursos para dejar de fumar para los estudiantes.

Esta guía contiene información que puede ayudarle a saber más sobre los productos electrónicos de vapor y el impacto que puede tener en su hijo/a, y también ofrece recursos para dejar de consumir tabaco.

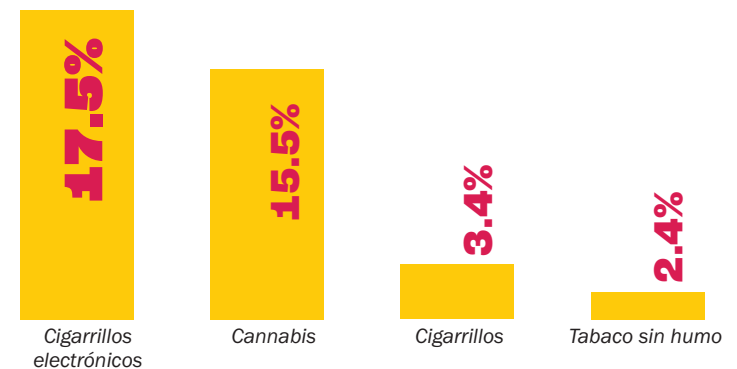


Aprenda más en:
www.VivaSaludable.org

CONOZCA LOS HECHOS

- La evidencia muestra que **la industria tabacalera comercializa ilegalmente a los jóvenes**, apuntando a los adolescentes para crear adicciones de por vida. De hecho, ~ 90% de todos los fumadores adultos empezaron a fumar a los 18 años o antes.
- Actualmente, **mas de 700,000 estudiantes de preparatoria** fuman cigarrillos combustibles en todo el país. Sin embargo, los cigarrillos electrónicos son el producto de tabaco más popular entre los estudiantes de secundaria y preparatoria.
- En 2021, el **15.5% de los estudiantes de preparatoria y el 5.0% de los estudiantes de secundaria** en el condado de Clark declararon haber usado cigarrillos electrónicos en los últimos 30 días.

Consumo de tabaco y cannabis entre los estudiantes de preparatoria de Nevada



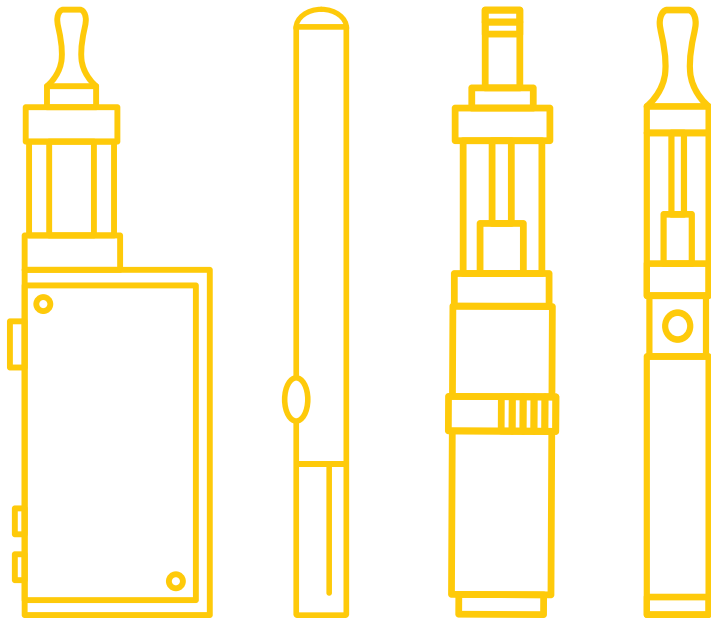
LAS BUENAS NOTICIAS

- Es importante tener en cuenta que la mayoría de los adolescentes no usan productos de tabaco. De hecho, 3 de cada 4 estudiantes de preparatoria **no consumen tabaco**.
- En 2021, casi el 65.3% de los estudiantes que consumieron tabaco declararon **haber pensado seriamente en dejar de fumar**.

¿QUÉ SON LOS PRODUCTOS ELECTRONICOS DE VAPOR?

Los productos electrónicos de vapor son conocidos por muchos nombres diferentes. A veces se llaman “**cigarrillos electrónicos**,” “**narguiles electrónicos**,” “**mods**,” “**plumas de vapeo**,” “**vapes**,” “**sistemas de tanque**” y “**sistemas electrónicos de administración de nicotina (ENDS)**.”

Los productos de vapor electrónico vienen en muchas formas y tamaños. Algunos están hechos para parecerse a cigarrillos, cigarros o pipas para fumar normales. Otros se parecen a plumas, memorias USB y otros objetos cotidianos.



Referencias:

CDC https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html

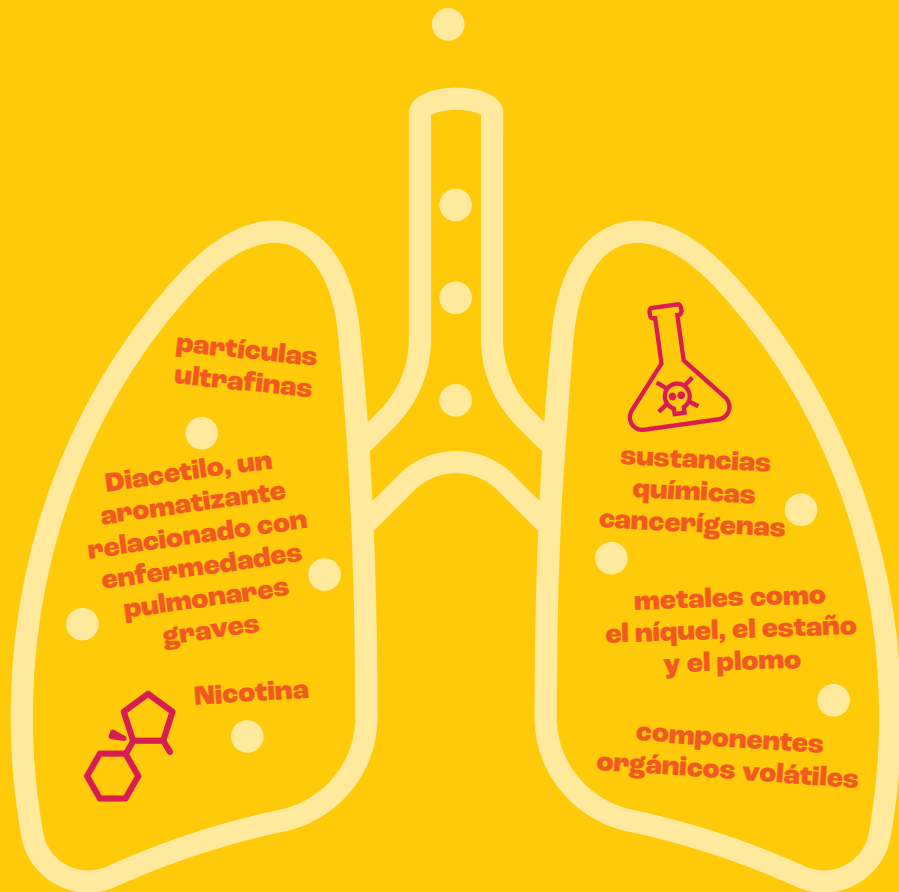
¿CÓMO FUNCIONAN?

Mucha gente cree que los cigarrillos electrónicos crean vapor de agua inofensivo, ¡pero no es así! **Los cigarrillos electrónicos producen un aerosol de partículas diminutas que la persona inhala.**



¿QUÉ CONTIENE EL VAPOR DE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

El aerosol que las personas respiran y exhalan de un e-cigarrillo puede contener **una serie de sustancias peligrosas.**



Es difícil para los consumidores saber exactamente qué contienen los productos electrónicos de vapor

SOBRE LOS SABORES

Los envases brillantes y coloridos, los sabores azucarados y los nombres divertidos suelen atraer a los jóvenes para que prueben los productos de vapor. De hecho, los productos con saborizantes suelen ser los primeros productos del tabaco que consumen los jóvenes y los adultos jóvenes.

Los jóvenes que consumen productos de tabaco con sabor tienen más probabilidades de convertirse en fumadores crónicos, sufrir adicción a la nicotina y causar daños en sus cerebros.



Para más información sobre los sabores utilizados en los productos del tabaco, visite: www.AttractingAddictionNV.com

“¿Cómo es posible que no quieras **PROBARLO?**”



CANNABIS (MARIHUANA)

El cannabis es una droga psicoactiva derivada de la familia de plantas Cannabaceae (cáñamo). Las palabras cannabis, marihuana, cáñamo y hachís son términos intercambiables.

Vapear cannabis no es más seguro que fumarlo. La forma en que se calienta el producto de marihuana puede exponer a las personas a EVALI (lesiones pulmonares asociadas al uso de cigarrillos electrónicos o productos de vapeo), sustancias químicas nocivas que provocan cáncer e intoxicación por marihuana. Los productos como las ceras y aceites concentrados vaporizados también pueden contener más THC.

Nevada es uno de los 18 estados que han legalizado la marihuana recreativa, lo que ha aumentado su consumo entre los residentes del estado. En Nevada, más de 1 de cada 7 estudiantes de preparatoria actualmente consume cannabis.

El consumo de cannabis puede causar daños y cambios físicos en el cerebro de un adolescente. Debido a que el desarrollo cerebral continúa hasta alrededor de los 20 años, este daño puede ser permanente.

Referencias:

<https://cannabisfactsnevada.org/en/demographic/teachers-and-school-officials/>
<https://www.unr.edu/public-health/research-activities/nevada-youth-risk-behavior-survey>
<https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects/teens.html>

Señales de uso

Observar cambios de comportamiento puede prevenir el impacto negativo que la marihuana puede tener en la vida de los estudiantes. Los siguientes son cambios que podrían indicar abuso de sustancias u otros problemas que son necesarios enfrentar:

- **Falta de preocupación por la higiene y la apariencia**
- **Cambios inusuales de humor y desinterés por aficiones y actividades extraescolares**
- **Relaciones estresantes o difíciles con los compañeros**
- **Poco éxito académico**
- **Parecer inusualmente feliz y risueño**
- **Movimientos descoordinados**
- **Ojos rojos**
- **Falta de memoria**
- **Uso regular de gotas para los ojos, incienso, perfume u otros productos para eliminar olores**
- **Olores extraños en la ropa y objetos personales**
- **Posesión de parafernalia de drogas o artículos que apoyan el consumo de drogas**



Aprenda más en:
www.CannabisFactsNevada.org



SEÑALES DE QUE SU HIJO ESTÁ FUMANDO

Para mantener a los jóvenes a salvo de los peligros del vapeo, los padres deben estar al tanto de estas señales de advertencia:

- Dificultad para respirar
- Aclaramiento de garganta
- Dolor en el pecho
- Tos del fumador
- Infecciones pulmonares
- Dificultad para probar comida
- Boca seca
- Bebiendo más
- Antojo de más sal o picante
- Llagas/úlceras en la boca
- Cambios en el hábito alimentario
- Náuseas y vómitos
- Pérdida de peso
- Sangrados nasales
- Ojos secos
- Daño en la piel
- Dificultad para dormir
- Convulsiones
- Cambios de comportamiento, cambios de humor, agitación
- Nerviosismo o aumento de la sensibilidad a la cafeína
- Actitud reservada
- Entregas desconocidas o gastando más dinero
- Un aroma dulce inexplicable
- Vapor o humo blanco
- Visitas frecuentes al baño
- Paquetes inusuales como baterías, memorias USB o plumas
- Residuos en superficies como el vidrio

“

Te sientes bien

**HASTA
QUE NO.**

”

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR RELACIONADOS CON LA SALUD

Muchos jóvenes usan nicotina con el intento de aliviar la depresión, el estrés o la ansiedad. Sin embargo, el uso de productos de tabaco puede empeorar estos síntomas. Dejar de fumar se asocia con niveles más bajos de ansiedad, depresión y estrés, así como con un mejor estado de ánimo y calidad de vida.

Beneficios Relacionados con la Salud que ocurren después de dejar de fumar

| | |
|------------------|--|
| Minutos | Se reduce la frecuencia cardiaca. |
| 24 Horas | El nivel de nicotina en la sangre se reduce a cero. |
| Varios días | El nivel de monóxido de carbono en la sangre se reduce al de una persona que no fuma. |
| De 1 a 12 meses | Se reduce la tos y la dificultad para respirar. |
| De 1 a 2 años | El riesgo de ataque cardiaco se reduce intensamente. |
| De 3 a 6 años | El riesgo añadido de cardiopatía coronaria se reduce a la mitad. |
| De 5 a 10 años | El riesgo añadido de cáncer de boca, garganta y laringe se reduce a la mitad. Se reduce el riesgo de tener un accidente cerebral. |
| De 10 to 15 años | El riesgo añadido de cáncer pulmonar se reduce a la mitad. Se reduce el riesgo de cáncer de vejiga, esófago y riñón. |
| De 15 años | El riesgo de cardiopatía coronaria se reduce a casi el de una persona que no fuma. |
| De 20 años | El riesgo de cáncer de boca, garganta y laringe se reduce a casi el de una persona que no fuma. El riesgo de cáncer de páncreas se reduce a casi el de una persona que no fuma. El riesgo añadido de cancer cervical se reduce a la mitad. |

MI VIDA, MI RENUNCIA (MY LIFE, MY QUIT)

El programa **Mi Vida, Mi Renuncia (My Life, My Quit)** es un servicio gratuito y confidencial desarrollado para adolescentes que desean ayuda para dejar el tabaco, incluyendo los productos electrónicos de vapor. Los especialistas en tratamiento de tabaco de Mi Vida, Mi Renuncia completan una amplia capacitación sobre el desarrollo cognitivo y psicosocial de los adolescentes.

Al inscribirse, los participantes reciben:

- 5 sesiones de entrenamiento individuales, generalmente programadas cada 7 a 10 días. El asesoramiento ayuda a los adolescentes a desarrollar un plan para dejar de fumar, identificar factores desencadenantes, practicar habilidades que ayudan a expresar rechazo y recibir apoyo continuo para cambiar comportamientos.
- Materiales educativos y de autoayuda diseñados para adolescentes, con aportes de los adolescentes.
- Apoyo telefónico, mensaje de texto o chat en línea.



Aprenda más sobre dejar de fumar:
NV.MyLifeMyQuit.org

Referencias:

https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/index.htm
<https://truthinitiative.org/research-resources/targeted-communities/3-ways-vaping-affects-mental-health>

¿CÓMO PUEDE AYUDAR?

Comparta Información

Si su hijo/a le pregunta sobre el tabaco o parece interesado en dejar de fumar, aquí hay información que puede compartirles:

- La adicción a la nicotina puede ocurrir rápidamente.
- Cuanto más tiempo use alguien la nicotina, más probable es que se vuelva adicto y más difícil será dejar de hacerlo.
- El programa Mi Vida, Mi Renuncia es un servicio gratuito y confidencial desarrollado para adolescentes que desean ayuda para dejar todas las formas de tabaco, incluyendo los productos electrónicos de vapor. **Llame al 855-891-9989 o envíe un mensaje de texto con "Start My Quit" al 36072.**

Sea Solidario

Al cambiar cualquier comportamiento, puede tomar varios intentos para establecer una nueva rutina. Volver a caer en el antiguo comportamiento es una parte natural del proceso. Continúe brindando apoyo y ayudando al adolescente animándolo a reiniciar su intento de dejar de fumar.

No puede obligar a nadie a cambiar su comportamiento, pero puede apoyar su plan. Pregunte qué necesita su hijo/a de usted y cómo puede ayudar.

Ponga un Buen Ejemplo

Los adolescentes son influenciados por los comportamientos modelados por los adultos, especialmente cuando se trata del consumo de tabaco. De hecho, los jóvenes fuman con más frecuencia cuando están relacionados con otros fumadores o con personas que tienen una actitud a favor del tabaquismo.

A medida que los ambientes que favorecen el tabaquismo influyen el consumo de tabaco entre los jóvenes, los padres deben dar un buen ejemplo para prevenir el consumo de tabaco entre los adolescentes. La Línea para dejar de fumar de Nevada es un servicio GRATUITO para dejar de fumar disponible para los residentes de Nevada. El programa brinda asesoramiento personalizado y terapia de reemplazo de nicotina (parches, chicles o pastillas) para personas calificadas. Los entrenadores determinarán si usted es elegible para la terapia de reemplazo de nicotina.

Para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar o vapear, comuníquese con La Línea para dejar de fumar de Nevada.

**Llame al 1-855-DEJELO-YA
(1-855-335-3569)**

**Envíe el texto DEJELO YA
al 333888**

Visite www.VivaSaludable.org



“ Mi vida,

MI RENUNCIA.”



■ **Para obtener consejos de conversación y recursos que pueden ayudar a los adolescentes a dejar de vapear, visite www.LetsTalkVaping.com/home-es.**

■ **Para obtener más información sobre los recursos gratuitos para dejar de fumar disponibles para los jóvenes, visite NV.MyLifeMyQuit.org.**

■ **Para obtener asistencia adicional, llame al Programa de Control del Tabaco del Distrito de Salud del Sur de Nevada al **702-759-1270** o envíe un correo electrónico a TobaccoProgram@snhd.org.**



www.vivasaludable.org