



**ALLIANCE
OF COALITIONS**
for Healthy Communities



PREVENIR

El Uso Del Vapeo Por Los Jóvenes

Alianza de Coaliciones Para Comunidades Saludables

Herramientas Para Padres y Cuidadores

SOBRE LA ALIANZA & ESTAS HERRAMIENTAS

La Alianza es una red de más de 21 coaliciones comunitarias de prevención que dan servicios a más de 55 comunidades locales. La Alianza se compone de individuos y organizaciones que comparten nuestro compromiso para construir comunidades saludables y libres de drogas. Estas herramientas son un recurso para ayudar a educar cómo tomar decisiones saludables, incluyendo cómo tomar medidas preventivas y reducir los factores de riesgo para el abuso de sustancias.



Contenidos

- 4 ¿Qué Es El Vapeo?
- 5 Efectos Nocivos
- 6 Que Puede Hacer Ud.
- 7 Hablar Con Sus Hijos
- 8 ¿Sabía Qué?
- 10 Recursos

CÓMO LOS FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN PUEDEN INFLUIR EL USO DE SUSTANCIAS DE UN ADOLESCENTE

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Los factores de riesgo son características al nivel biológico, psicológico, familiar, cultural, o de la comunidad que preceden y se asocian con una probabilidad más alta de resultados negativos. Los factores de riesgo pueden incluir la falta de supervisión adulta, problemas de la salud mental, abuso, divorcio, o eventos traumáticos.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE PROTECCIÓN?

Los factores de protección son eventos positivos que contrarrestan los factores de riesgo. Los factores de protección disminuyen la probabilidad de esos resultados negativos.

COMO CONSTRUIR FACTORES DE PROTECCIÓN PARA SU HIJO

- Proveer estructura, reglas, y expectativas claras
- Generar relaciones de apoyo entre los familiares
- Poner expectativas claras para comportamiento y valores
- Desarrollar la autoestima
- Practicar habilidades positivas para enfrentar y resolver problemas
- Apoyar compromisos y conexiones con otras personas (compañeros, mentores, entrenadores y maestros)
- Crear resistencia o la habilidad de manejar los retos de la vida en una manera efectiva

Como padre, también es importante cuidarse uno a sí mismo. Busque apoyo de otros padres, tome tiempo para el cuidado personal y busque ayuda de su comunidad cuando sea necesario.

ENTENDER EL VAPEO EN LOS ADOLESCENTES

¿QUÉ ES EL VAPEO?

El vapeo o vapear es un término que se usa para describir el acto de usar un sistema electrónico de administración de nicotina (SEAN) para inhalar productos de aerosol vaporizados que se llaman 'e-juice' (jugo electrónico) o 'e-liquid' (líquido electrónico).

Los sistemas electrónicos de administración de nicotina (SEAN), conocidos como 'vapes' o cigarrillos electrónicos, incluyen una variedad amplia de productos. Estos productos pueden parecer cigarrillos, bolígrafos, lápices, marcadores, unidades flash USB, y ropa. Los cigarrillos electrónicos se venden en tiendas de vapeo, gasolineras, tiendas de conveniencia, y en línea en la forma de cigarrillos electrónicos, pipas de agua electrónicas, lápices, sistemas de tanque y sudaderas con capucha.

¿CÓMO FUNCIONA?

- Un cartucho lleno de e-juice o e-liquid (jugo o líquido electrónico) se pone en un dispositivo operado con pilas. Al presionar el botón en el dispositivo, el líquido se calienta y se convierte en aerosol. Se inhala el aerosol. El aerosol es una sustancia que se rocía en forma de espray fino.
- Los dispositivos se pueden modificar para vapear la marihuana en forma de cera, jugo, o aceite.
- El vapor puede salir sin olor y por eso puede ser difícil detectar su uso.

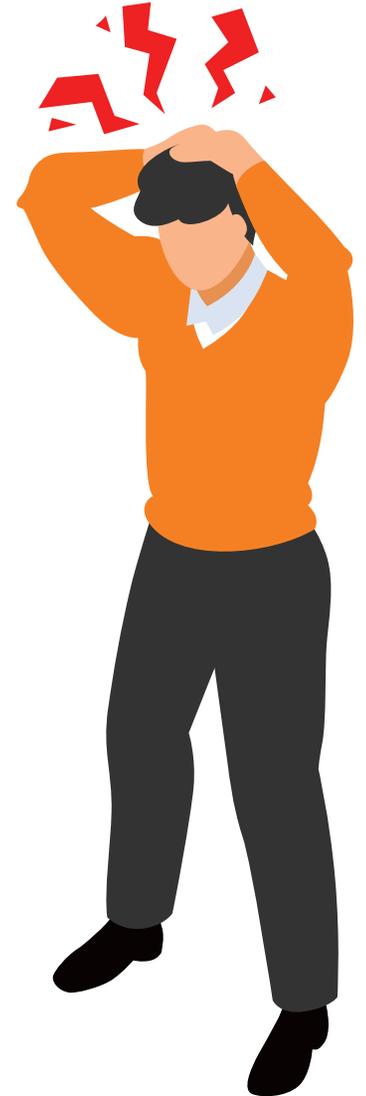


El Origen; <https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factors>

EFFECTOS NOCIVOS

LO QUE SABEMOS HASTA EL MOMENTO...

- Sistema inmunológico debilitado
- Daño a las encías y la boca
- Problemas respiratorios, falta de respiración
- Exposición ajena al vapor
- Mayor riesgo de adicción a la nicotina (para los jóvenes)
- Presión arterial elevada y ritmo cardiaco anormal
- Dolores de cabeza, mareo
- Agitación, insomnio
- Mayor riesgo para enfermedades pulmonares
- Los derivados que se producen al calentar pueden incluir etilenglicol (anticongelante); benceno (emisiones de escape de automóvil); y metales pesados (por ejemplo, estaño y zinc), y agentes que causan cáncer (también conocidos como carcinógenos)



El Origen; <https://youth.gov/youth-topics/substance-abuse/warning-signs-adolescent-substance-abuse>

LO QUE UD. PUEDE HACER/PREVENCIÓN

PLATICAR CON SUS HIJOS

- ▶ Los niños empiezan a experimentar con el vapeo a partir de la primaria. Es importante empezar la conversación lo antes posible y seguir a través los años adolescentes. Comunique sus valores y mensajes en una forma clara.

TENER UN MENSAJE CLARO

- ▶ Asegure que su hijo adolescente entienda sus reglas y expectativas y que haya consecuencias en caso de romperlas. Ayúdeles a entender que no todos los jóvenes vapean y que los que vapean tienden a tener más problemas con la escuela, la ley, su salud, y con establecer relaciones saludables. Avísenles que el vapeo puede causar consecuencias de largo plazo para su salud.

PONER BUEN EJEMPLO

- ▶ Sea un modelo de conducta para los hábitos saludables. Si Ud. usa tabaco o vapea, nunca es demasiado tarde para dejarlo. Si su hijo adolescente vapea, déjenlo juntos usando estos recursos: www.smokefree.gov, www.truthinitiative.org, y/o www.mi.mylifemyquit.org.

RECONOCER LOS PRODUCTOS DE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

- ▶ ¡Investigue información sobre el vapeo! Sepa cómo son las diferentes formas de los cigarrillos electrónicos y entienda cómo funcionan. Es una industria que cambia constantemente – entienda qué es lo atractivo y cómo el vapeo impacta a los jóvenes.

OBTENER AYUDA

- ▶ Puede ser fácil subestimar la seriedad del uso de la nicotina y el cannabis. Busque ayuda profesional y pida ayuda. Comuníquese con un consejero escolar o llame un centro de consejo local para recibir educación de la prevención y servicios de intervención o para una evaluación. El futuro de su hijo depende de ello. Visite www.parentsagainstvaping.org para recursos adicionales.



HABLAR CON SUS HIJOS

Las conversaciones pueden ser una herramienta poderosa que los padres pueden usar para conectarse con y proteger a los niños. Al enfrentarse con un tópico difícil, como el vapeo, saber qué decir puede ser complejo. Aquí hay unas sugerencias que pueden ser útiles.

SABER LOS HECHOS

Consiga información de fuentes confiables.

SER PACIENTE Y ESTAR DISPONIBLE A ESCUCHAR

Escuche sin juzgar y esté disponible a tener diálogo abierto.

PONER EJEMPLO POSITIVO POR ESTAR LIBRE DE TABACO

Nunca es demasiado tarde para cesar. Visite www.smokefree.gov.

EMPEZAR LA CONVERSACIÓN

Encuentre el momento adecuado. En lugar de decir, "Necesitamos hablar," busque una oportunidad natural. Por ejemplo, al ver a alguien vapear o al ver una advertencia para cigarrillos electrónicos.

HACER UN PLAN CON SU HIJO

Colabore con su hijo para formar un plan y ayúdele a desarrollar sus propias metas. Visite www.teen.smokefree.gov para recursos adicionales.

PEDIR APOYO

Hable con su profesional médico o sugiera que su hijo adolescente hable con otro adulto confiable.

Mantener la conversación.



¿SABÍA QUÉ?

Los cigarrillos electrónicos han sido el producto de tabaco más usado entre los jóvenes desde 2014.¹ Los resultados de una encuesta nacional de los jóvenes de 2022 muestran que 2.55 millones de jóvenes usan los cigarrillos electrónicos actualmente.

EL USO DE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS NO ES UNA ALTERNATIVA SALUDABLE A OTRAS FORMAS DEL TABACO

- ▶ El aerosol de los cigarrillos electrónicos contiene sustancias nocivas como la nicotina, saborizantes que han sido relacionados con enfermedades pulmonares serias, químicas carcinogénicas, y metales pesados como níquel, estaño, y plomo.²

ES ILEGAL

- ▶ La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) regula los cigarrillos electrónicos como “productos de nicotina.” Según la modificación de la ley federal de alimentos, medicamentos y cosméticos, también conocido como “Tobacco 21”, la edad mínima para comprar los productos de tabaco es 21.²

EL USO DE LOS PRODUCTOS DE VAPEO PARA LA MARIHUANA

- ▶ Entre los adolescentes que reportaron el uso de los productos de vapeo, aproximadamente 1 de 3 entre las edades de 12 y 14 y 1 de 2 entre las edades de 15 y 17 mencionaron el uso del cannabis en sus productos de vapeo.³

EL VAPEO DE LA MARIHUANA – RIESGO ELEVADO

- ▶ Los niveles de THC encontrados en los concentrados o aceite de marihuana, que se usan en los productos de vapeo, son entre 2 a 4 veces más altos que en el uso de la planta. “Mientras más alta la concentración de THC, es más alta la probabilidad de adicción y consecuencias médicas negativas.”⁴



MARCAS POPULARES

- Las marcas que más se venden incluyen Vuse, JUUL, Elf Bar, NJOY, Breeze Smoke, SMOK, Hyde, Puff Bar, y blu.⁵

MERCADOTECNIA A LOS JÓVENES

- Las compañías de los cigarrillos electrónicos atraen a los adolescentes a sus productos con el uso de las redes sociales, y por vender sabores novedosos y atractivos, y por patrocinar eventos y proveer becas escolares. “El 43 por ciento de los jóvenes que han probado los cigarrillos electrónicos los probaron por los sabores atractivos.” La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) empezó a emprender medidas contra la promoción de estos sabores en mayo 2018.⁶

EL ACCESO

- Los jóvenes consiguen los productos de vapeo principalmente de fuentes sociales (por ejemplo, compañeros de la escuela, hermanos mayores) y fuentes comerciales (gasolineras, vendedores de tabaco).⁷

Los Origenes

1 - (CDC, 2022)

2 - (Food and Drug Administration, fda.gov)

3 - (Journal of American Medical Association, 2022)

4 - (Dr. Nora Volkow, Direction of the National Institute on Drug Abuse)

5 - (CDC, 2022 & 2023)

6 - (<https://truthinitiative.org/research-resources/tobacco-industry-marketing/4-marketing-tactics-e-cigarette-companies-use-target>)

7 - (Braak D, Michael Cummings K, Nahhas GJ, Reid JL, Hammond D. How are adolescents getting their vaping products? Findings from the international tobacco control (ITC) youth tobacco and vaping survey. *Addict Behav.* 2020 Jun;105:106345. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106345. Epub 2020 Feb 5. PMID: 32062339; PMCID: PMC7169418.)

RECURSOS

BECOME A SMOKEFREE TEEN

teens.smokefree.gov

COMMON GROUND

Resource & Crisis Helpline • (800) 231-1127

KNOW THE RISKS

e-cigarettes.surgeongeneral.gov/knowtherisks.html

MICHIGAN DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES TOBACCO PREVENTION

Michigan.gov/tobacco

MY LIFE, MY QUIT

mylifemyquit.com

OAKLAND COMMUNITY HEALTH NETWORK

(248) 858-1210 • oaklandchn.org

TALK SOONER: HELPING PARENTS PREVENT YOUTH SUBSTANCE ABUSE

talksooner.org/drugs/e-cigarettes

THE REAL COST, FDA

therealcost.betobaccofree.hhs.gov/homepage.html

TRUTH INITIATIVE

truthinitiative.org/quitecigarettes.gov



ALLIANCE
OF COALITIONS
for Healthy Communities

(248) 221 -7101 • achcmi.org