

ALERTA COMUNIDAD EDUCATIVA SAN RAFAEL ¡Su hijo o hija puede estar vapeando y usted no lo sabía!



¿PERO QUÉ ES VAPEAR?

Es inhalar el vapor (aerosol) creado por un cigarrillo electrónico

¿Cómo vapean las personas?

Los cigarrillos electrónicos o vapeadores son dispositivos de vapeo a batería que calientan un líquido hasta transformarlo en un aerosol (vapor), que se inhala y es de anotar que en el proceso de calefacción se pueden causar reacciones creando nuevas sustancias químicas, como los formaldehídos. Estos pueden provocar cáncer y algunos contaminantes.

Tenga en cuenta que el aerosol no es simplemente vapor de agua, suele contener nicotina, otras sustancias químicas peligrosas y saborizantes.

Algunos cigarrillos electrónicos son desechables y están diseñados para ser usados una sola vez. Cuando el líquido se termina o la batería se descarga, el usuario desecha el dispositivo. Otros se pueden rellenar con líquido, se pueden recargar y usar una y otra vez. Algunas personas compran cartuchos precargados para cigarrillos electrónicos. Otras compran una botella de líquido y recargan los cigarrillos electrónicos cuando lo necesitan.

¿Qué químicos contienen los vapeadores?

Si bien es cierto la mayoría de las etiquetas de los vapeadores son sumamente engañosos, solo señalan que contiene sustancias como: glicerina, propilenglicol, aromatizantes y saborizantes. Incluso, en algunos productos solo se visualiza una estampilla que indica que contiene el 5 por ciento o más de nicotina, pero en realidad esconden que dicho líquido contiene más de 30 sustancias "venenosas" que son omitidas en su etiquetado, que no están diseñadas para ser ingeridas por su nivel de toxicidad, representando así un riesgo alto para quienes vapean.

¿Cuáles son los riesgos del vapeo para la salud?

Los riesgos del vapeo para la salud incluyen los siguientes:

- **Adicción:** los cigarrillos electrónicos contienen **nicotina**, una droga que es altamente adictiva. No es necesario vapear todos los días para volverse adicto.
- **Ansiedad y depresión:** la nicotina empeora la **ansiedad** y la **depresión**. También afecta la memoria, la concentración, el autocontrol y la atención, en especial en los cerebros que están en desarrollo.
- **Volverse fumador:** los jóvenes que vapean tienen más probabilidades de comenzar a fumar **cigarrillos** comunes (con tabaco) y es más probable que desarrollen otras adicciones en el futuro.
- **Camino fácil a consumir drogas o combinarlo con marihuana**
- **Problemas para dormir**
- **Exposición a sustancias químicas cancerígenas**
- **Bronquitis crónica**
- **Daño en los pulmones** que puede poner en riesgo la vida

¿Cómo puedo saber si mi hijo está vapeando?

Comience por preguntarle a su hijo si ha intentado vapear sin juzgarlo pero con interés genuino. Lo que desea es animarlo a conversar, no que se cierre. Aun cuando no crea que sus hijos están vapeando, hable con ellos para que sepan que no es saludable.

Las señales de que una persona está vapeando incluyen:

- nuevos problemas relacionados con la salud, como tos o resuello
- poseer repuestos para cigarrillos electrónicos, como cartuchos, u otros productos sospechosos
- nuevos olores (se han prohibido algunos cigarrillos electrónicos saborizados, pero muchos aún se encuentran en el mercado; por eso es posible que los padres noten aromas dulces o frutales)

¿Qué debo hacer si mi hijo vapea?

Su hijo o hija necesitará su ayuda y apoyo para abandonar el hábito. Ayúdelo a encontrar la motivación necesaria para dejar de vapear. Podría hablar de lo siguiente:

- el deseo de dar la mejor versión y la más saludable de sí mismo
- el deseo de no ser un adicto
- evitar los efectos sobre la salud, que incluyen la impotencia y un menor rendimiento en los deportes
- el deseo de no empeorar la ansiedad y la depresión
- el ahorro de dinero
- ir contra la publicidad que apunta a las personas jóvenes