

# CONOZCA LOS RIESGOS DE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

¿Sabía usted que los productos para vapear, como los cigarrillos o vaporizadores electrónicos, contienen tanta nicotina como un paquete de cigarrillos? A pesar de los riesgos a la salud, fumar cigarrillos electrónicos sigue siendo popular entre los jóvenes estadounidenses. Infórmese acerca del tabaquismo con cigarrillos electrónicos y los riesgos a su salud.

## ¿Cuán común es fumar cigarrillos electrónicos entre los jóvenes?

Casi 3 millones de estudiantes de secundaria y preparatoria han fumado un cigarrillo electrónico en el mes pasado y el 10 % de los estudiantes de la preparatoria en EE. UU. fuman cigarrillos electrónicos. En Kentucky, los índices son aun más altos. Casi uno de cuatro estudiantes del último curso de la preparatoria informa fumar cigarrillos electrónicos en los últimos 30 días.

## ¿No son seguros los cigarrillos electrónicos?

No. Estos contienen más de 2000 químicos que causan cáncer, metales pesados, nicotina y otros elementos perjudiciales.

## ¿Los cigarrillos electrónicos afectan mi cerebro?

Sí. A los 10 segundos de haber inhalado la nicotina llega al cerebro. Esto causa un aumento de dopamina, el químico que «hace sentir bien». Esto puede causar cambios a largo plazo en el cerebro que afectan la memoria y la concentración.

## ¿Cuáles son algunas maneras de controlar el estrés para evitar fumar cigarrillos electrónicos?

- Hacer algo que le guste mucho.
- Practicar la meditación o el yoga.
- Hablar con alguien en que confía.
- Hacer ejercicio y ser activo.
- Encontrar un nuevo pasatiempo.

## ¿Por qué hay mucha publicidad de productos para fumar cigarrillos electrónicos en las redes sociales?

Las empresas que venden los productos de vapeo tratan de atraer a los jóvenes al introducir sabores, colores brillantes y gente joven en sus anuncios. Estas publicidades aparecen en Instagram, TikTok, YouTube, Facebook y Snapchat.

## ¿Cómo puedo hablar con un amigo que fuma cigarrillos electrónicos acerca de dejar de usarlos?

Aborde la conversación de forma natural e indague por qué empezó a fumar cigarrillos electrónicos y las situaciones por las que está pasando. Pero lo más importante es saber escuchar. Cuando esté listo, conéctelo con los recursos para dejar de fumar cigarrillos electrónicos (vea a continuación).

## ¿Me puedo volver adicto a los cigarrillos electrónicos?

Sí. Estos productos contienen mucha nicotina. Aun probar un cigarrillo electrónico por curiosidad lo pone en riesgo de volverse adicto. Ser adicto hace difícil dejar de fumar cigarrillos electrónicos.

Puede ser adicto a los cigarrillos electrónicos si:

- Se siente ansioso o irritable.
- Tiene dificultad para concentrarse.
- Busca fumar un cigarrillo electrónico sin pensarlo.
- Siente la necesidad de fumar un cigarrillo electrónico tan pronto despierta.
- Hace todo lo posible por obtener un cigarrillo electrónico.

## Recursos

Para obtener más información sobre los servicios de prevención para jóvenes, familias y miembros de la comunidad en Kentucky visite [education.uky.edu/icanendthetrend](http://education.uky.edu/icanendthetrend).

¿Listo para dejar de fumar cigarrillos electrónicos? Utilice estos recursos anónimos diseñados para la gente joven:

- My Life My Quit: envíe el mensaje de texto «start my quit» al **36072**.
- Quit Now: envíe el mensaje de texto «quitnow» al **333888**.
- This Is Quitting: envíe el mensaje de texto «ditchvape» al **88709**.

Este contenido es cortesía de la Dra. Melinda Ickes y el Dr. James Hawthorne



## CREAR UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos abriendo el camino para ayudar a todos los residentes de Kentucky a vivir vidas más saludables.