



VAPEAR

Lo que debe saber para ayudar
a proteger a los niños, adolescentes
y adultos jóvenes

¿Vaporear o Vapear?

Estimado leyente, la palabra “vaping” en inglés todavía no tiene traducción de uso general en español. El término “vaporear” es el indicado por algunos diccionarios, sin embargo, en conversación se usa más “vapear”. Nuestra meta es usar lenguaje que los padres y los jóvenes entienden, así que en este documento usaremos “vapear”. Solicitamos su comprensión y su paciencia.

National Latino Behavioral Health Association

Sobre Esta Guía

The translation of this work is supported by grant 1U79SP023012-01 from the Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). The views expressed herein do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services or NLBHA; nor does mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government or [NLBHA](#).

La traducción de este folleto está respaldada por la subvención 1U79SP023012-01 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA por sus siglas en inglés). Las opiniones expresadas en este documento no necesariamente reflejan las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos o de NLBHA; la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones específicas tampoco implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos o de [NLBHA](#).

National Latino
Behavioral Health Association **NLBHA**



Introducción

El vapeo se ha convertido en una de las formas más populares de uso de sustancias entre los jóvenes. A pesar de la evidencia reciente demostrando los riesgos y daño que el vapeo causa para la salud. El vapeo es el acto de inhalar y exhalar aerosol producido cuando se utiliza un aparato electrónico de vapor. Típicamente, los ingredientes incluyen nicotina, saborizantes y otros químicos, muchos de los cuales son tóxicos. Algunos productos de vapeo contienen marihuana u otras drogas.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos, en los primeros meses del 2020, el 19.6% de los estudiantes de secundaria y el 4.7% de los estudiantes de escuela intermedia reportaron que usaron un producto de vapeo (también conocido como cigarrillo electrónico o e-cigarrillos) en los últimos 30 días. Estas tasas muestran una disminución con respecto a las tasas reportadas en el 2019 cuando el 27.5% de los estudiantes de secundaria y el 9.4% de los estudiantes de escuela intermedia reportaron que usaron vapeo. Entre los estudiantes que reportaron vapear, el 22.5% de estudiantes de secundaria y el 9.4% de estudiantes de escuela intermedia dijeron que vapean diariamente. Esto ocurre a pesar del creciente conocimiento sobre los peligros del vapeo.

Como padres y proveedor de cuidados, queremos hacer todo lo posible para proteger a nuestros hijos de los efectos negativos que el vapeo puede tener en el desarrollo del cerebro de una persona joven. Igual que, si un niño aún no ha probado el vapeo, como si ya ha empezado a hacerlo o si lo hace con regularidad, este guía puede ayudarle. Describimos qué es el vapeo, por qué atrae a los jóvenes, cuáles son los riesgos para la salud y qué puede hacer para proteger a los jóvenes de sus daños.

¿Qué Hay en Este Guía?

¿Qué es el Vapeo?	3
¿Como se ven los dispositivos de vapeo?	3
¿Qué es lo que se usa para el vapeo?	3
Por que es atractivo el vapeo?.....	4
¿Cuáles son los efectos del vapeo en la salud?	6
La marihuana y el vapeo	10
EVALI - Lesión pulmonar asociada al uso de productos de cigarrillos electrónicos o vapeo.....	11
Lo que los padres deben saber y hacer	12
¿Cuáles son los signos del vapeo?.....	12
¿Qué pueden hacer los padres para protegerse contra el vapeo?	13
¿Qué hacer si su hijo está vapeando?.....	14
¿Cuáles son los signos de EVALI y cómo deben responder los padres?	15

.....

1 de cada 4
de estudiantes de
secundaria reportaron
haber usado vapeo en
el último mes.

Encuesta nacional de los CDC sobre
el tabaco en los jóvenes, 2019

.....



Adolescente usando un JUUL

Esta guía fue posible gracias a una financiación

The Achelis & Bodman Foundation

© Partnership to End Addiction, Otoño 2020

¿Qué es el Vapeo?

El vapeo es el acto de inhalar y exhalar aerosol producido por un dispositivo electrónico de vapor cuando calienta sus ingredientes líquidos. Debido al aumento de la popularidad de JUUL, actualmente la marca más popular en los dispositivos de vapeo, muchos adolescentes y adultos jóvenes utilizan el término “JUULING” (pronunciado “yuling”, en inglés), en lugar de vapear, al referirse al uso de estos productos. Más formalmente, estos productos se denominan a veces cigarrillos electrónicos o e-cigarrillos. Menos formalmente, algunos simplemente los llaman “vapes” (pronunciado “veips”, en inglés). El contenido de la mayoría de los líquidos de vapeo (e-líquidos) incluyen nicotina, sustancias químicas de sabor y otras sustancias químicas. Algunos productos de vapeo contienen (o se modifican para contener) marihuana o THC, el ingrediente psicoactivo de la marihuana.

¿Como se ven los dispositivos de vapeo?

Los productos de vapeo o cigarrillos electrónicos vienen en muchas formas y diseños. Los dispositivos originales se veían intencionalmente como cigarrillos, cigarros o pipas para que sean familiares y atractivos para los fumadores. Los dispositivos más grandes, conocidos como sistemas de tanques o “mods”, no se parecen a los cigarrillos u otros productos de tabaco, pero pueden ser personalizados o modificados por el consumidor para tener diferentes sabores, dosis de nicotina o límites de temperatura. Hoy en día, los cigarrillos electrónicos son pequeños y discretos y se parecen a los productos de la tecnología moderna como las memorias USB o los teléfonos móviles, y otros objetos cotidianos como un bolígrafo, un borrador o un pintalabios/lápiz de labios. Algunos son desechables, mientras que otros pueden reutilizarse cargando el dispositivo en el puerto USB de una computadora o un cargador de tomacorriente y reemplazando el e-líquido, ya sea rellenando la cámara o utilizando una cápsula o cartucho prellenado de repuesto.



Algunos cigarrillos electrónicos se parecen a los cigarrillos, cigarros o pipas normales, mientras que otros se parecen a las memorias USB, uñas/púas para guitarra, pequeños teléfonos móviles, lápices labiales, relojes u otros artículos cotidianos y dispositivos tecnológicos.

¿Qué es lo que se usa para el vapeo?

Aunque muchas sustancias pueden ser usadas para el vapeo, los adolescentes y adultos jóvenes más comúnmente utilizan los e-líquidos con sabores que contienen, nicotina o marihuana (THC).

Miles de químicos saborizantes. Los cigarrillos electrónicos vienen en miles de sabrosos e inconfundibles sabores para jóvenes muchos con nombres divertidos y atractivos. Estos sabores disfrazan el fuerte sabor de la nicotina y

otros químicos que contiene el e-líquido, facilitando la inhalación del aerosol. Los sabores dulces y divertidos como osito de goma y algodón de azúcar a menudo les recuerdan a los adolescentes las experiencias felices de la infancia y hacen que lo vean inofensivos. Los esfuerzos de medidas reciente de los gobiernos federales, estatales y locales con relación a los sabores han comenzado a modificar el panorama de los productos de sabor preferidos por los jóvenes. Ahora que los sabores, aparte del mentol y el tabaco, están generalmente prohibidos en los dispositivos a base de cápsulas o de sistema cerrado como el JUUL, [los vacíos en las regulaciones](#) están impulsando a los jóvenes a usar cigarrillos electrónicos saborizados desechables que tienen un mayor contenido de nicotina y vienen en incontables y tentadores sabores.

Altos niveles de nicotina. Las dosis de nicotina pueden contener entre 2mg/ml y más de 59mg/ml, y algunas compañías están llevando a cabo una “campaña por la nicotina”, tratando de elevar la dosis de nicotina a niveles que superen las de los cigarrillos normales o de los cigarrillos electrónicos de la competencia. Actualmente, uno de los cigarrillos electrónicos más populares, JUUL, contiene 59mg/ml de nicotina en cada cápsula en los Estados Unidos - una cantidad igual a 1 o 2 paquetes de cigarrillos.

Otras sustancias químicas, metales y partículas ultrafinas. El aerosol, que muchos adolescentes creen que es vapor de agua inofensivo, en realidad contiene muchas sustancias químicas, metales pesados y partículas finas, muchas de las cuales son tóxicas y peligrosas, y se infiltran profundamente en los pulmones y en el sistema circulatorio cuando se inhalan.

Marihuana u otras drogas. Cada vez más, los ingredientes de la marihuana se encuentran en los cigarrillos electrónicos, como tetrahidrocannabinol, conocido mejor como THC sus siglas en inglés (el químico psicoactivo de la marihuana que crea una sensación de euforia o ‘high’), cannabidiol, CBD por sus siglas en inglés o la marihuana en forma

Por que es atractivo el vapeo?

La mayoría de los cigarrillos electrónicos son discretos, fáciles de esconder y generalmente se consideran divertidos y relativamente inofensivos. Vienen en miles de deliciosos sabores que ayudan a cubrir el duro sabor de los ingredientes químicos y anulan la sensación de que estos productos podrían ser dañinos. También producen una breve sensación positiva o “euforia” que a algunas personas les gusta.

.....

El vapeo es ilegal para cualquier persona menor de 21 años, de acuerdo con la ley federal y muchas leyes estatales y locales. El límite de 21 años se aplica a todos los productos de tabaco y nicotina y a todos los productos de marihuana en los estados donde la marihuana es legal.

.....

La mayoría también tienen dosis muy altas de nicotina, lo que puede hacer que los que practican el vapeo desarrollen rápidamente una adicción o se vuelvan dependientes del producto. Algunos jóvenes también se sienten atraídos por los “trucos del vapeo” y las “competencias de nubes”, donde crean formas o diseños con las nubes al exhalar el aerosol del cigarrillo electrónico. Estos trucos suelen realizarse con dispositivos modificables, o cigarrillos electrónicos de estilo “mod”. Las personas inhalan el aerosol profundamente en sus pulmones y luego lo exhalan a través de sus oídos, ojos o nariz.

Los adolescentes dicen que usan los cigarrillos electrónicos por muchas razones. La curiosidad es una, y la presión de los compañeros es otra. Ven a sus amigos o familiares usar los cigarrillos electrónicos y se sienten atraídos por los llamativos sabores. Para otros, es para hacer trucos de vapeo. Algunos también dicen que lo hacen porque sienten que es menos dañino que otros productos de tabaco y también que es discreto.



Los trucos de vapeo, como “El Dragón”, que se muestra arriba, son otra gran atracción de vapear.

¿Cuáles son los efectos del vapeo en la salud?

Hoy en día **se reconoce ampliamente** el vapeo es dañino y peligroso, aunque no sea tan dañino y peligroso como fumar los cigarrillos tradicionales combustibles.

Los efectos más inmediatos en la salud incluyen tos y respiración sibilante, cambios de comportamiento y de humor, dolores de cabeza, convulsiones, vómitos y posibles lesiones pulmonares graves. El vapeo también afecta negativamente la atención, el aprendizaje y el control de los impulsos de los adolescentes, de manera que puede perjudicarlos en la escuela, los deportes y las situaciones sociales.

Casi todos los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, una de las sustancias más adictivas, y en muchos casos tanto o más que en los cigarrillos tradicionales. La nicotina afecta negativamente al sistema cardiovascular (aumentando la frecuencia cardíaca y la presión arterial y el riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral), al funcionamiento respiratorio/pulmonar (incluido inflamación, asma y respiraciones sibilantes) y a los órganos reproductivos. Las personas que usan el vapeo pueden convertirse rápidamente en adictos y corren un mayor riesgo de comenzar a fumar cigarrillos o utilizar otras sustancias adictivas. La ingestión de dosis altas de nicotina puede provocar toxicidad de nicotina, que en casos graves puede causar convulsiones, además de náusea vómitos, diarrea, salivación excesiva, mareos, insuficiencia respiratoria, coma y parálisis.

Los otros ingredientes de los cigarrillos electrónicos, incluyendo los saborizantes, que también son dañinos. La mayoría contienen sustancias químicas cancerígenas y otras sustancias tóxicas, metales pesados y partículas diminutas que penetran profundamente en los pulmones y causan daños en los pulmones, daños celulares y una menor capacidad para combatir las infecciones.

Exposición a la nicotina

La nicotina es un estimulante que hace que el sistema nervioso prepare al cuerpo para actividad física y mental. Hace que la respiración sea más rápida y poco profunda, y aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial. La exposición a la nicotina con el vapeo varía considerablemente según el contenido del e-líquido, el tipo de dispositivo utilizado y la forma en que se utiliza.

En la actualidad se reconoce ampliamente que el vapeo es **dañino y peligroso**.

La mayoría de los ingredientes contienen sustancias químicas cancerígenas y otras sustancias químicas tóxicas, metales pesados y partículas diminutas que penetran profundamente en los pulmones y **causan daños pulmonares y reducen la capacidad de combatir las infecciones**.

El vapeo expone a los jóvenes a la nicotina en un momento en el que el cerebro humano tiene más riesgo de adicción. Debido a que el cerebro continúa desarrollándose hasta la edad adulta temprana, aproximadamente entre los 25 y 30 años, el uso de cualquier sustancia adictiva antes de esos años es especialmente arriesgado. Los jóvenes que practican el vapeo se ven afectados más intensamente que los adultos por la nicotina.

⚠ Exposición a productos químicos tóxicos y otros ingredientes nocivos

Los cigarrillos electrónicos contienen una serie de sustancias químicas, metales y partículas ultrafinas que son venenosas cuando se calientan para formar el aerosol y luego se inhalan. Debido a su composición química, ciertos sabores populares, como la canela, la vainilla, la mantequilla y la menta, son especialmente dañinos. Aunque algunos de los saborizantes químicos se han considerado seguros para comer o beber, una vez que se calientan para producir aerosol, forman compuestos nocivos adicionales que se ha comprobado que causan daño pulmonar. También hay evidencia de que algunos metales y otros componentes de los cigarrillos electrónicos que pueden filtrarse en el e-líquido y entrar en los pulmones durante el proceso de calentamiento e inhalación, causando un daño pulmonar que va de leve a grave.

⚠ Adicción

La nicotina es una sustancia altamente adictiva. Las personas que usan el vapeo pueden hacerse rápidamente adictas a la nicotina que se encuentra en casi todos los cigarrillos electrónicos y corren un mayor riesgo de comenzar a fumar cigarrillos o de utilizar otras sustancias adictivas. Cuando una persona deja de vapear, aunque sea por un período corto, puede sufrir un síndrome de abstinencia que incluye fuertes antojos, irritabilidad, fatiga, dolor de cabeza, insomnio y dificultad para concentrarse. Estos síntomas pueden ser bastante intensos, llevándolos de vuelta al producto de la nicotina, incluso cuando quieren dejar de fumar. De hecho, muchas personas que pueden dejar de fumar cigarrillos cambiando al vapeo encuentran muy difícil dejar de hacerlo debido a las dosis más altas de nicotina y a la facilidad de consumirla a través de los cigarrillos electrónicos.

.....

Muchas personas que pueden dejar de fumar cigarrillos mediante el cambio al vapeo encuentran **muy difícil dejar de fumar por las dosis muy altas de nicotina y la facilidad de consumirla a través de los cigarrillos electrónicos.**

.....

! Fumar cigarrillos

Los adolescentes y los adultos jóvenes que usan el vapeo son significativamente más propensos que los que no lo usan - **unas cuatro veces más propensos** - a terminar fumando los cigarrillos tradicionales. Esto se aplica a los jóvenes que nunca han fumado cigarrillos y que no tenían la intención, la probabilidad o el interés de hacerlo. Investigaciones sólidas y consistentes también muestran que el vapeo no es una forma segura o confiable de dejar de fumar. Para muchas personas, el vapeo puede en realidad hacer que dejar de fumar sea más difícil.

! Uso múltiple de productos de tabaco

Los jóvenes que practican el vapeo son **cinco veces más propensos** de consumir productos de tabaco como cigarrillos, hookah/narguile, cigarros o pipas. La mayoría de las personas que usan el vapeo para ayudarse a dejar de fumar acaban convirtiéndose en “usuarios duales”, fumando en lugares y situaciones en las que pueden hacerlo, y vapeando en lugares y situaciones en las que fumar no es posible. Los usuarios duales, por lo tanto, inhalan más nicotina y otros químicos potencialmente tóxicos que las personas que sólo usan cigarrillos electrónicos o sólo usan otros productos de tabaco.

! Lesiones y envenenamientos

Los cigarrillos electrónicos, especialmente los que tienen baterías de mala calidad que han sido almacenadas inadecuadamente o han sido modificadas por el usuario, pueden funcionar mal o explotar. Esto provoca quemaduras y otras lesiones. Los jóvenes expuestos a e-líquidos a través del contacto con la boca, los ojos o la piel pueden sufrir envenenamiento por nicotina, que puede provocar vómitos, convulsiones, lesiones cerebrales o la muerte.

! Efectos cardiovasculares, respiratorios, reproductivos y de inmunidad

Cada vez más, la nicotina y otras sustancias químicas en los cigarrillos electrónicos se vinculan al aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial y al riesgo de ataques cardíacos y derrames cerebrales, así como a la inflamación, el asma y las dificultades respiratorias. También pueden causar procesos inflamatorios y deprimir la función inmunológica en los pulmones, y

.....

Los usuarios duales en realidad consumen más nicotina y otros productos químicos que potencialmente son tóxicos que las personas que sólo usan el vapeo o que sólo consumen otros productos de tabaco.

.....

están asociadas con la bronquitis crónica y la reducción de la capacidad para luchar contra las infecciones bacteriana y viral, incluyendo el [COVID-19](#).

El vapeo presente un riesgo significativo para los jóvenes cuando se trata de contraer, transmitir y sufrir los efectos de salud del COVID-19. Una encuesta nacional reciente de adolescentes y adultos jóvenes encontró que los jóvenes que han usado vapeo, **eran 5 veces más probables** que aquellos que no han usado vapeo, de ser diagnosticados con el virus. Y el riesgo de ser diagnosticados y sufrir sus síntomas era aún mayor entre aquellos que han usado vapeo y fumado cigarrillos. El riesgo de contraer (y transmitir) el virus podría ser mayor simplemente debido a la necesidad de quitar la máscara para vapear y debido al contacto repetido entre la mano, el dispositivo y la boca de los dos mientras vapea. Quizás lo más importante, ya que el vapeo debilita los sistemas cardiovascular, respiratorio e inmunológico, la vulnerabilidad de uno a contraer el virus y sufrir sus síntomas se elevan entre aquellos que usan vapeo.

La marihuana y el vapeo

La práctica de utilizar cigarrillos electrónicos para consumir marihuana o productos de cannabis es cada vez más frecuente. Los datos recientes muestran que muchos jóvenes que usan el vapeo, especialmente los adolescentes mayores, no sólo vapean nicotina. Muchos están usando el vapeo que contiene THC, el ingrediente psicoactivo de la marihuana que produce un efecto de euforia. [Los datos nacionales de 2019](#) muestran que el 21% de los alumnos del 12º grado, el 19% de los del 10º grado y el 7% de los del 8º grado informaron de que habían usado el vapeo con marihuana en el año pasado, cada uno de ellos con un aumento significativo con respecto al año anterior. [Otros datos nacionales](#) muestran que el 15% de los estudiantes de escuela intermedia y secundaria, y el 43% de los que alguna vez usaron cigarrillos electrónicos, han usado el vapeo con marihuana.

La diferencia entre la mayoría de las plantas de marihuana y los cigarrillos electrónicos de marihuana es que el nivel de THC en los cigarrillos electrónicos de marihuana pueden ser mucho más alto. Por lo tanto, la marihuana en los cigarrillos electrónicos tiende a ser mucho más potente que la marihuana fumada tradicionalmente.

Algunos cigarrillos electrónicos de marihuana se parecen a los de nicotina (por ejemplo, la marca PAX, que se asemeja a los productos JUUL); vienen en forma de hojas sueltas, concentrado o extracto; están disponibles en sabores y nombres amigables para los jóvenes; y son virtualmente inodoros. El THC que se inhala cuando se usan los cigarrillos electrónicos entra rápidamente en la circulación de sangre y puede provocar un uso excesivo, adicción y otras consecuencias negativas para la salud. El vapeo de marihuana puede causar ojos rojos, boca seca, aumento del apetito, cambios de humor y puede aumentar el riesgo de depresión, psicosis y suicidio. El vapeo de marihuana también ha sido implicado en la [reciente oleada de lesiones pulmonares y muertes relacionadas con el vapeo](#) conocido como lesión pulmonar asociada al uso de productos de cigarrillos electrónicos o vapeo (EVALI, por sus siglas en inglés).

El uso de la marihuana, independientemente de cómo se ingiera, puede tener efectos duraderos en el cerebro en desarrollo del adolescente. Los efectos negativos incluyen;

- ▶ Disminución de atención, aprendizaje, capacidad de resolver problemas, la memoria y otras funciones cognitivas
- ▶ Disminución del tiempo de reacción y la coordinación, especialmente en relación con la conducción de automóviles

.....

El nivel de THC en los cigarrillos electrónicos con marihuana puede ser mucho más alto. Por lo tanto, la marihuana de los cigarrillos electrónicos tiende a ser mucho más potente que la marihuana fumada tradicionalmente.

.....

- ▶ Dificultades académicas o laborales, deserción escolar
- ▶ Aumento del riesgo de problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y, en algunos casos, la psicosis y los pensamientos suicidio
- ▶ Trastorno por uso de marihuana (adicción) y uso y adicción a otras sustancias

La probabilidad de desarrollar un trastorno por consumo de marihuana, o adicción a la marihuana, es aproximadamente [dos veces mayor](#) entre los adolescentes que entre los adultos que consumen marihuana.

EVALI - Lesión pulmonar asociada al uso de productos de cigarrillos electrónicos o vapeo

En el último año, ha habido una serie de graves lesiones pulmonares y muertes asociadas al vapeo. Esta condición, conocida como [EVALI por sus siglas en inglés](#) (lesión pulmonar asociada al uso de productos de cigarrillos electrónicos o vapeo), ha enfermado a más de 2.800 personas y ha provocado casi 70 muertes en todo el país.

Los síntomas incluyen falta de aire, pérdida de peso, sudores nocturnos, fatiga, problemas gastrointestinales, bajos niveles de oxígeno y, en casos graves, insuficiencia pulmonar y muerte. La mayoría de los casos requieren la admisión en un hospital para su tratamiento. Mientras el gobierno federal investiga su causa precisa, ha recomendado evitar el uso de cualquier cigarrillo electrónico, especialmente los que contienen THC, el ingrediente psicoactivo de la marihuana, y los que son comprados a través de canales ilegales. Las ventas ilegales parecen ser la raíz de la mayoría de los casos analizados (aunque se han identificado varios casos en los que el producto del cigarrillo electrónico adulterado procedía de un dispensario de marihuana regulado). Más de 150 marcas diferentes de cigarrillos electrónicos que contienen THC han sido implicadas en casos de EVALI, y el ingrediente que parece ser el principal responsable es el Acetato de Vitamina E. Este ingrediente se considera generalmente seguro para su consumo en alimentos como aceites de vegetales, cereales, carne, frutas y verduras, o en productos vitamínicos o para el cuidado de la piel. Sin embargo, no es seguro para inhalar en los pulmones.

Dado que la EVALI puede ser una enfermedad que pone en peligro la vida, se debe contactar inmediatamente un profesional de la salud si un hijo presenta los síntomas de la EVALI, especialmente en ausencia de una infección pulmonar.

.....

En el último año, EVALI ha enfermado a más de 2.800 personas y ha provocado **casi 70 muertes** en todo el país.

.....

.....

En caso de síntomas que pongan en peligro la vida, llame a su centro de control de envenenamiento local al 1-800-222-1222 o a los servicios de emergencia al 911.

.....

Lo que los padres deben saber y hacer

¿Cuáles son los signos del vapeo?

Los siguientes son algunos de los indicadores de que su hijo puede estar usando un cigarrillo electrónico:

Equipo	Es posible que encuentre dispositivos que parecen unidades de memoria (USB), botellas de e-líquido, cápsulas/cartuchos (que contienen jugo) o envases paquetes de estos productos. Aparte de la marihuana en hoja, los frascos de gel que contienen extracto de marihuana altamente concentrado (conocidos como "Dabs", pequeñas herramientas para recoger y usar dabs y cartuchos que contienen aceite o cera de THC (una sustancia marrón amarillenta) son signos del vapeo con marihuana.
Compras en línea / paquetes en el correo / compras en la tienda	Esté atento a las compras hechas en línea y cargos a su tarjeta de crédito o a los paquetes inusuales que llegan por correo. Los jóvenes también los compran en tiendas grandes, gasolineras o de sus amigos.
Aroma	Mientras que el olor del vapeo es débil, puede ser que perciba un aroma de un saborizante cuando parece no haber otra fuente. Por ejemplo, si huele a chicle o a pastel de chocolate, tome nota. Puede ser un producto de vapeo de nicotina con sabor. Los cigarrillos electrónicos de marihuana pueden producir un olor a zorrillo
Aumento de la sed / hemorragias nasales / interés en sabores más fuertes	Algunas de las sustancias químicas utilizadas en los jugos electrónicos secan la boca y la nariz. Como resultado, algunos jóvenes beben más líquidos, tienden sangrar por la nariz (hemorragias nasales) y pueden mostrar un deseo de sabores más fuertes (cuando la boca está seca, la percepción de los sabores se reduce).
Disminución en el consumo de cafeína	Algunos adolescentes y adultos jóvenes que practican el vapeo con nicotina desarrollan una sensibilidad a la cafeína porque tanto la nicotina como la cafeína son estimulantes. Tomar múltiples estimulantes puede provocar sensaciones de ansiedad. Si su hijo toma bebidas energéticas con cafeína y ha reducido o dejado de beber las, puede ser debido al vapeo.
El vocabulario del vapeo	Es posible que vea el vocabulario del vapeo en mensajes de texto como "atty" para un atomizador (atomizer, en inglés), "VG" para la glicerina vegetal (vegetable glycerin, en inglés) que se encuentra en el jugo electrónico o "salsa" (sauce, en inglés) que se refiere al jugo electrónico. Ponerse "nicked" se refiere a la euforia que se experimenta con altas dosis de nicotina y sentirse "nic sick/" se refiere a las palpitaciones del corazón, las náuseas/vómitos o el mareo asociados con el uso excesivo de cigarrillos electrónicos de nicotina.
Medios de comunicación social y referencias en línea	Los jóvenes a menudo presumen de sus hazañas de vapeo en los medios sociales. Busquen fotos o referencias en sus cuentas de Instagram, Snapchat, YouTube, Twitter y otras redes sociales. Tome nota de los términos populares de vapeo en sus búsquedas en línea.
Cambios de apariencia y comportamiento	La inhalación de nicotina puede provocar ansiedad, irritabilidad, dificultad de concentración y pérdida de apetito. El vapeo con marihuana puede producir en ojos enrojecidos, boca seca y sed, aumento del apetito y cambios en el comportamiento y el estado de ánimo. A veces, hay un cambio notable en los amigos y una disminución de las actividades que antes se disfrutaban.
Síntomas físicos	Los efectos secundarios físicos del vapeo pueden incluir problemas para respirar, dolores de cabeza, tos, mareos, dolor de garganta, dolor de pecho y reacciones alérgicas como picor o hinchazón de los labios. Los efectos más graves incluyen el empeoramiento de los síntomas del asma, la enfermedad o insuficiencia pulmonar y las enfermedades cardíacas

¿Qué pueden hacer los padres para protegerse contra el vapeo?

Conozca los hechos

Aprenda acerca de las causas y consecuencias del vapeo juvenil, familiarícese con las marcas y dispositivos populares (por ejemplo, JUUL, Suorin, Kandypens, Puff Bars, Stig, Posh), conozca lo que se usa para el vapeo (por ejemplo, nicotina y/o marihuana, tipos de sabores) y esté preparado para responder a las preguntas de su hijo de manera honesta y creíble. Es mejor que ellos acudan a usted con preguntas en lugar de buscar información de fuentes de poca confianza. Para obtener más respuestas a sus preguntas, consulte nuestras [preguntas frecuentes](#). Además, descargue nuestro [kit de conversación sobre la marihuana](#) para obtener información y consejos útiles.

Tenga conversaciones

Busque oportunidades para hablar sobre el vapeo con su hijo de una manera calmada y razonable. Cuando lo piense, es probable que no falten maneras de entablar esta conversación: noticias, cartas de la escuela sobre políticas de vapeo, anuncios, ver a alguien vapeando en la televisión o en la calle o pasar por una tienda de cigarrillos electrónicos. Prepárese para escuchar en lugar de dar un sermón conferencia y asegúrese de centrarse en hablar sobre la salud y la seguridad en lugar de las amenazas y los castigos. Intente usar preguntas abiertas para iniciar la conversación como, por ejemplo, “¿Qué opina sobre el vapeo?” En estas conversaciones, obtenga sus perspectivas, reconozca la atracción potencial y ayúdeles a apreciar los riesgos contra los beneficios percibidos. Cuando responda a sus preguntas, ofrezca información honesta, precisa y con base científica en lugar de tratar de asustarlos, e intente tener estas conversaciones con frecuencia, con calma y, si puede, antes de que traten de vapear

Trate de entender por qué

La mayoría de los jóvenes niños empiezan a vapear por curiosidad, porque los amigos y la familia vapean, los sabores atractivos, para hacer trucos de vapeo, o porque piensan que es genial o quieren encajar. Con el tiempo, el vapeo puede convertirse en un hábito, ya que los jóvenes niños lo hacen para satisfacer otras necesidades como el alivio del aburrimiento y la ansiedad. Algunos pueden volverse adictos a la nicotina y seguir usando el vapeo para evitar los síntomas de abstinencia. Ayude a entender por qué su hijo vapea haciendo preguntas como: “¿Qué te gusta del vapeo?” o “¿Cómo te hace sentir el vapeo?” Las respuestas a estas preguntas resaltan las necesidades de su hijo que pueden ser atendidas de una manera más saludable. También es importante cuestionar a los jóvenes en sus percepciones de las normas. Los adolescentes tienden a sobreestimar cuántos de sus compañeros vapean. Las investigaciones muestran que tales sobreestimaciones aumentan el riesgo de que ellos vapean para “ser normales” o ser como sus compañeros.

Comuniqué sus expectativas

Establezca expectativas claras. Comparta por qué no quiere ver su hijo sucumbir a usar el vapeo y señale que usted espera que su hijo no se rinda. Si decide establecer consecuencias, asegúrese de cumplirlas y de que estas consecuencias no sean demasiado severas o duraderas. Al mismo tiempo, intente animar y recompensar las elecciones más saludables y asegúrese de que su hijo tenga otros medios para divertirse, sentirse a gusto, adaptarse, reducir el estrés y afrontar la ansiedad o la depresión

Juegos de rol para aprender a manejar el rechazo

Enseñe a su hijo habilidades para rechazar las presiones de uso. Es probable que los jóvenes de la escuela intermedia y secundaria estén en situaciones sociales en las que se les ofrezca la oportunidad de probar el vapeo. Podría preguntarle: “¿Qué dirías si alguien te ofreciera su cigarrillo electrónico?” Vea cómo su hijo manejaría la situación. Practicar algo como “No gracias, no me interesa”, dicho con contacto visual directo y lenguaje corporal seguro puede ayudar a su hijo a estar preparado

Sea un buen modelo

De un ejemplo positivo al estar libre de vapeo y de tabaco. Si usted vapea o fuma, mantenga su equipo y suministros en un lugar seguro.

¿Qué hacer si su hijo está vapeando?

Si su hijo vapea, trate de no asumir que es sólo una fase o un “período pasajero inofensivo”. El vapeo puede ser muy adictivo y la mayoría de la gente no supera una adicción o se aburre de ella simplemente.

¿Qué tan preocupado debo estar?

El vapeo es serio y preocupante. Casi todos los productos de vapeo contienen nicotina, una droga altamente adictiva, y los efectos negativos para la salud son amplios y pueden ser graves. [La gran mayoría de las personas](#) con adicción a la nicotina empezaron a usar un producto de nicotina antes de los 21 años. A pesar de ello, una reciente [encuesta entre los padres](#) de estudiantes de escuela intermedia y secundaria reveló que el 40% dijo que no les preocupaba en absoluto el uso de los cigarrillos electrónicos por parte de sus propios hijos. Si usted cree que su hijo ha probado el vapeo o lo hace regularmente, es definitivamente un tema que vale la pena abordar.

Adopte un enfoque de salud

Si descubre que su hijo adolescente está vapeando, trátelo como si fuera cualquier otro riesgo para la salud de su hijo. Trate de resistir el impulso de sermonear, gritar o castigar a su hijo. Es importante mantener las líneas de comunicación abiertas, mostrarle a su hijo que le preocupa su salud y seguridad, y evitar que la discusión se convierta en un enfrentamiento inútil.

No seas tan duro consigo mismo

Cuando se trata de vapeo, los padres están trabajando contra fuertes fuerzas. Esto incluye la limitada regulación gubernamental, la publicidad y el marketing inteligente y la tendencia natural de los jóvenes a probar cosas arriesgadas. Jóvenes de todos los orígenes, y muchos que nunca habían usado una sustancia adictiva, han sido atraídos al vapeo. Con paciencia, amor y las intervenciones adecuadas, puede ayudar a su hijo a dejarlo y volver a llevar una vida sana.

Consiga ayuda

Es importante pensar en el joven que está vapeando como un problema de salud más que de disciplina. Es muy difícil dejar de vapear, y los jóvenes son especialmente vulnerables a la atracción adictiva de la nicotina. Si bien algunos pueden dejarlo sin ayuda, muchos jóvenes que intentan dejarlo experimentan síntomas de abstinencia, como ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse y pérdida de apetito. A pesar de las limitadas investigaciones realizadas (debido a que el vapeo es un fenómeno reciente), el enfoque más eficaz para ayudar a un joven a dejarlo es a través del asesoramiento, el apoyo de la familia y de los compañeros. También es importante abordar los posibles problemas mentales o emocionales subyacentes que podrían contribuir al deseo de vapear o consumir otras sustancias adictivas.

Existen varios programas [en línea](#) y [de mensajes de texto](#) para ayudar a los adolescentes y adultos jóvenes a dejar de vapear, y hay otras plataformas digitales para [ayudar a los padres y otros profesionales de la salud](#) a guiar a los jóvenes para que lo dejen. Si un joven parece ser adicto al vapeo, lo mejor es buscar la ayuda y el consejo de su pediatra. Los médicos pueden optar por recetar medicamentos para tratar la adicción a la nicotina, incluidas las terapias de sustitución de la nicotina o, para los niños a partir de los 14 años, el Chantix (vareniclina) o Wellbutrin (bupropión) para ayudar a controlar los antojos. Actualmente no hay medicamentos disponibles para tratar a los jóvenes adictos al vapeo de la marihuana. El mejor enfoque para tratar la adicción a la marihuana es el asesoramiento profesional.

¿Cuáles son los signos de EVALI y cómo deben responder los padres?

Con la aparición del EVALI (lesión pulmonar asociada al uso de productos de cigarrillos electrónicos o vapeo, por sus siglas en inglés), que ha enfermado a miles de jóvenes en todo el país, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan al público que esté alerta a los signos y síntomas y que sepa cómo responder.

Los síntomas pueden incluir:

- ▶ Tos, falta de aire o dolor en el pecho
- ▶ Náuseas, vómitos, dolor abdominal o diarrea
- ▶ Fiebre, escalofríos o pérdida de peso

Los padres deben informar a sus hijos sobre esta condición. Compartan estas recomendaciones del CDC, que indican que, en vista de su severidad y potencial fatalidad, no deberían:

- ▶ Usar ningún cigarrillo electrónico que contenga THC o productos de vapeo.
- ▶ Comprar ningún tipo de cigarrillos electrónicos o productos de vapeo, en particular los que contienen THC, de fuentes informales, como amigos, familiares o comerciantes en persona o en línea.
- ▶ Modificar o añadir ninguna sustancia a los cigarrillos electrónicos o a los productos de vapeo que no esté diseñada por el fabricante, incluidos los productos adquiridos a través de establecimientos de venta minorista.
- ▶ Añadir acetato de vitamina E a los productos de e-cigarrillo o vapeo. Si bien parece que el acetato de vitamina E es el ingrediente responsable de las enfermedades, las pruebas no son aún suficientes para descartar la contribución de otras sustancias químicas preocupantes.

.....

Si su hijo presenta síntomas relacionados con el EVALI, póngase en contacto con su proveedor de atención médica inmediatamente.

En caso de síntomas que pongan en peligro la vida, llame al centro de control de envenenamiento de su localidad al 1-800-222-1222 o a los servicios de emergencia al 911.

.....