



Lo Que Usted Necesita Saber y
Cómo Hablarle a Sus Hijos
Acerca de Vapear



Introducción

Aunque se ha usado por más de una década, la popularidad del vapeo explotó en el 2017, sorprendiendo a muchas familias, escuelas y proveedores de salud. El vapeo, o “Juuling” como suelen llamarle los adolescentes y jóvenes adultos en los Estados Unidos (por el nombre de un popular cigarrillo electrónico llamado JUUL), es el inhalar y exhalar de un aerosol creado con un aparato vaporizador, o cigarrillo electrónico.

Según el estudio “Monitoreando el Futuro” de la Universidad de Michigan en el 2017, casi 1 de cada 3 estudiantes de secundaria habían probado el vapeo durante el año anterior. Con la publicidad orientada hacia los adolescentes y los jóvenes adultos, de cigarrillos electrónicos en vivos colores y miles de sabores, se espera que el aumento en su uso continúe. Algunos estiman que el mercado valdrá más de 60 mil millones de dólares para el año 2025.

Por cada historia o artículo que proclama los beneficios del vaporeo, hay un número igual que alza inquietudes acerca de los riesgos del vaporeo, especialmente para los adolescentes y los jóvenes adultos. **La intención de esta guía es ayudarlo a entender lo que es el vapeo, por qué atrae tanto a los jóvenes, y qué dice la investigación científica acerca de los riesgos y lo todavía desconocido, ya que no existen estudios de largo plazo.**

Hemos identificado señales que indican que su hijo/hija ha probado el vapeo o lo esté utilizando actualmente, y qué puede hacer. Finalmente, le ofrecemos consejos acerca de qué decir cuando habla con su hijo/hija acerca del vapeo.

?Que Hay en Esta Guía?

¿Qué es Vapear?	4
¿Cómo Funciona el Vapeo?	4
¿Cómo Se Ven Los Cigarrillos Electrónicos?.....	4
¿Qué es Lo Que Se Está Vapeando?	5
¿Por Qué es Atractivo el Vapeo?	5
¿Es Seguro Vapear?	6
Marihuana y el Vapeo	8
¿Cómo Se Regula el Vapeo?	9
¿Qué Deben Saber Los Padres?	9
¿Cuáles Son las Señales del Vapeo?	9
¿Qué Pueden Hacer Los Padres Para Proteger a Sus Hijos Contra el Vapeo?...10	
¿Qué Decir Cuando Su Adolescente Le Pregunta:	11
Recursos.....	13



Adolescente usando un JUUL

.....

Casi 1 de cada 3
graduados de
secundario
intentó vapear
el año pasado.

Monitoreando el Futuro, 2017

.....

¿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**

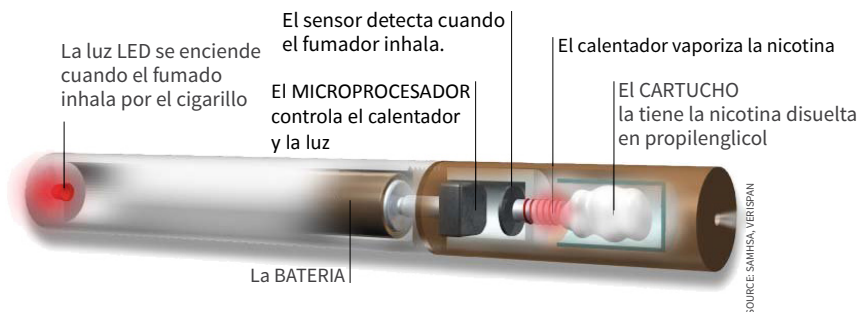


¿Qué es Vapear?

El vapear es el acto de inhalar y exhalar aerosol o vapor producido por un cigarrillo electrónico. Por la popularidad del JUUL, una marca de cigarrillo electrónico, muchos adolescentes y jóvenes adultos usan el término “JUULING” en vez de vapeo o vapear.

¿Cómo Funciona el Vapeo?

Los cigarrillos electrónicos, conocidos como *e-cigs*, *e-hookahs*, *mods*, *plumas de vapeo*, *vapeadoras*, *sistemas de tanque* y *Juuls*, contienen 4 componentes básicos: un cartucho o un tanque para el líquido (e-jugo/salsa de vapeo), un calentador que vaporiza el líquido, una batería y una boquilla para inhalar cuando la persona intenta inhalar.



Esto provoca a la batería a transferir electricidad a la bobina de alambre o al atomizador. El calor de la bobina es transferido al líquido, que solo puede absorber cierta cantidad de energía antes de vaporizarse. Este vapor es lo que los usuarios inhalan. Aunque lo que se ve saliendo del cigarrillo electrónico parece humo, en realidad es vapor.

¿Cómo Se Ven Los Cigarrillos Electrónicos?

Algunos cigarrillos electrónicos parecen cigarrillos regulares, cigarros o pipas, mientras que otros parecen dispositivos de USB y otros objetos comunes como la púa de una guitarra. Hay aparatos para vapear más grandes, como sistemas de tanques o “mods”, que no se parecen a otros productos de tabaco, sino a un pequeño teléfono celular. Algunos son desechables, mientras que otros se pueden recargar en el puerto USB de una computadora o de otro cargador, y reemplazando el líquido llenando la cámara o usando un pequeño tanque precargado.

Los cigarrillos electrónicos se pueden parecer a los cigarrillos regulares, a cigarros o a pipas, mientras que otros parecen dispositivos de USB, púas de guitarra y hasta un pequeño celular.



Los cigarrillos electrónicos generalmente se venden por \$20 y más. El precio del kit de inicio del JUUL es \$49.99, que incluye el aparato, un cargador, y 4 cápsulas de sabor.

¿Qué es Lo Que Se Está Vapeando?

Muchas sustancias se pueden vapear; las más comunes son: e-líquidos de sabores, e-líquidos con nicotina, y la marihuana. Los e-líquidos vienen en pequeñas botellas o en tanques o cartuchos precargados. Los tanques, cartuchos o cápsulas son los componentes que contienen el e-líquido.

1. **Los e-líquidos de sabores** están disponibles en miles de sabores, incluyendo chicle, algodón de azúcar, y uvas, pero también perro caliente, pan de banana y patas de cangrejo.
2. **Los e-líquidos de sabores pueden también contener diferentes niveles de nicotina**, desde 2mg/ml a 59 mg/ml. Uno de los cigarrillos electrónicos más populares, Juul, contiene 59 mg/ml de nicotina en cada cápsula. Cada cápsula de Juul es equivalente a un paquete de cigarrillos.
3. **La Marihuana** se puede vapear como hoja o usando los aceites de THC y/o de CBD. El THC es el complejo psicoactivo de la marihuana que crea la sensación de estar endrogado.



Los sabores son la más grande atracción del vapeo.

¿Por Qué es Atractivo el Vapeo?

Aunque la intención del vapeo fue ser una opción menos peligrosa para los adultos fumadores, los adolescentes y los jóvenes adultos la han adoptado por varias razones. Antes que nada, un sentido de curiosidad, y seguido por los sabores ofrecidos, orientados a los jóvenes.

No es raro que los jóvenes compartan los vapeadores con sus amigos en las fiestas para probar sabores como Dulce de Chocolate Alemán, o “Banana Split”, y después publicar videos sobre ellos en las redes sociales.

Los adolescentes se están interesando más en “competencias de nubes”, en las que los adultos compiten para ejecutar los mejores trucos de vapeo. El aburrimiento es otra razón que mencionan muchos adolescentes. Puede convertirse en un hábito, de la misma manera que los jóvenes recogen sus teléfonos en un momento libre. Es fácil tomar un soplo rápido.



Otra de las mayores atracciones del vapeo para los jóvenes, es hacer trucos con el vapor del cigarro electrónico.

.....

Cada cápsula Juul contiene 59 mg/ml de nicotina, equivalente a un paquete de cigarrillos.

.....

.....

Las competencias de nubes se han convertido en eventos regulares en las tiendas de vapeo, con ofertas de miles de dólares en premios.

.....

¿Es Seguro Vapear?

La respuesta breve es que el vapear no se considera seguro para adolescentes y adultos jóvenes, especialmente porque sus cerebros todavía se están desarrollando. El vapeo es un fenómeno relativamente nuevo. Todavía no se han completado estudios a largo plazo que examinen su impacto a la salud y a la conducta de los adolescentes y los adultos jóvenes.

Las investigaciones más completas se encuentran en un [informe](#) comisionado por el Congreso de la Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina de los Estados Unidos. Publicado en enero del 2018, el informe examina la exposición a la nicotina y a otras sustancias tóxicas, la dependencia, la reducción del daño, los riesgos del fumar, el cáncer, y otros. Aquí le resumimos lo que encontraron, basado en evidencia “conclusiva” o “substantial”.

! Expuesto a la Nicotina

La nicotina es un estimulante que causa activación del sistema nervioso para preparar al cuerpo para actividad física y mental. Causa que la respiración sea más rápida y menos profunda, y aumenta el ritmo cardíaco y la presión de la sangre. El comité reportó que la exposición a la nicotina por los cigarrillos electrónicos variaba considerablemente según el contenido del e-líquido, el tipo de cigarrillo usado, y la forma de operarlo.

La exposición a la nicotina en los jóvenes es preocupante porque la nicotina puede ser altamente adictiva. Ya que el cerebro está pasando por cambios masivos durante la adolescencia y los años 20, el uso de la nicotina puede cambiar las conexiones en el cerebro, lo cual puede resultar en más fácil adicción a otras sustancias, y puede también contribuir a problemas con la concentración, el aprendizaje y el control de los impulsos.



! Exposición a las Sustancias Tóxicas

El informe destaca que la mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen y liberan un número de sustancias con potencial tóxico, aunque la exposición a estas sustancias es considerablemente menor que la que se da fumando cigarrillos regulares.



📺 ¿Es seguro el vapeo? Mire este corto video del CDC (Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos). Este video es en inglés.

.....

El vapeo no se considera seguro para los adolescentes y los adultos jóvenes, ya que sus cerebros todavía se están desarrollando.

.....

⚠ La Dependencia

La dependencia se desarrolla cuando el cuerpo se adapta a ser expuesto repetidamente al vapeo. Cuando la persona deja de vapear, él o ella pueden tener síntomas de abstinencia, aunque no son tan intensos como los asociados con el fumar cigarrillos regulares. El reporte del estudio del congreso nos informó que los cigarrillos electrónicos pueden llevar a la dependencia, y demostraron “evidencia moderada” que las diferencias entre los productos de los cigarrillos electrónicos—incluyendo la concentración de nicotina, los sabores, el tipo de cigarrillo y la marca—desempeñan un papel clave en la determinación del riesgo y de la severidad de la dependencia.

⚠ Reducción de Daños

Reemplazando un cigarrillo convencional con un cigarrillo electrónico rebaja la exposición del usuario a las sustancias dañinas en los cigarrillos convencionales. Recientemente han surgido preocupaciones que, en vez de rebajar el uso del cigarrillo, algunos fumadores están usando los dos sistemas. Están vapeando cuando no pueden fumar.

⚠ Riesgos del Fumar

Existe preocupación que los adolescentes y adultos jóvenes que usan los cigarrillos electrónicos aumentan su riesgo de fumar. Los adolescentes y adultos jóvenes que vapean son cuatro veces más probables a fumar cigarrillos convencionales que los que no vapean, según [un artículo publicado en línea en La Revista de la Asociación Médica Americana--Pediatría](#).

⚠ Heridas y Envenenamiento

Los cigarrillos electrónicos, especialmente los que tienen baterías de baja calidad, o que han sido guardados o modificados de forma inapropiada por el usuario, pueden explotar, resultando en quemaduras y otras heridas. La exposición a los líquidos del vapeo tomándolos, a propósito, o accidentalmente, contacto con los ojos o la piel, o inyección, puede resultar en convulsiones, daño al cerebro por falta de oxígeno, vómitos, problemas por acumulación del ácido láctico en el cuerpo, o muerte.

⚠ Cáncer y Efectos Respiratorios

No se citaron datos acerca de si el vapeo causa cáncer o enfermedades respiratorias. Hacen falta estudios a largo plazo, porque esas enfermedades se desarrollan a través de muchos años. Sin embargo, sí hay preocupación que el vapeo aumenta la tos y la sibilancia en adolescentes, y puede empeorar el asma.

.....

Existe preocupación que, en vez de rebajar el uso de los cigarrillos, algunos fumadores están usando los dos—**vapeando cuando no pueden fumar.**

.....

Marihuana y el Vapeo

Aunque el informe del comité no incluye el vapeo de marihuana, es también área de preocupación. El vender equipo para vapear marihuana en forma de dab (sustancia concentrada en forma de cera), como aceite, o en forma de hoja es un negocio en auge en el que participan muchos.

Por ejemplo, “Pax Labs”, conocido anteriormente como “Ploom”, se fundó en el 2007 y es una relativamente bien-conocida marca para vapear la hoja seca de la marihuana. Esta empresa ha introducido el Pax 3, que describen como el “Apple iPhone” de vapeadores, ya que permite vapear tanto la hoja seca como los concentrados de cera. Incluye una aplicación gratis para Android o IOS para controlar la temperatura, con juegos gratis, para manejar programas de la marca y hasta para trancar el aparato.

En California, una compañía que se llama “EAZE” vende cigarrillos electrónicos y cartuchos desechables de una sola pieza de marihuana. Los sabores incluyen “Blueberry Kush”, “Lemon OG” y Mango Granadilla. Los nombran como de bienestar: “Hola Marihuana, Adiós Insomnio” o “Hola Marihuana, Adiós Cruda.”

El Juul también se puede usar para vapear marihuana; sin embargo, vale resaltar que en este momento Juul no ofrece productos de marihuana. El aparato tiene que ser modificado para usarlo con aceites de THC. Hay también [compañías haciendo cápsulas que les caben al Juul](#), así que una cápsula de aceite de THC puede aparecer en un futuro.

Según los [Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades \(CDC por sus siglas en inglés\)](#), el uso de la marihuana puede tener efectos a largo plazo o hasta permanentes en el cerebro del adolescente que está en desarrollo.

Los efectos negativos incluyen:

- Dificultad con el pensamiento crítico, la atención, el resolver problemas y la memoria.
- Tiempo de reacción y coordinación deteriorados, especialmente en cuanto al manejo de un vehículo.
- Disminución en el rendimiento escolar
- Aumento en el riesgo de problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad, y en algunos casos, psicosis cuando hay antecedentes familiares.

La investigación también demuestra que 1 de cada 6 adolescentes que usa la marihuana repetidamente pueden quedar adicto a la sustancia, comparados con 1 de cada 9 adultos. Además, los jóvenes que vapean tienen más probabilidad de usar cigarrillos convencionales y de probar la marihuana que los jóvenes que no vapean.



Dab, una forma concentrada de marihuana con instrumento dab



Vapeador usado con aceite THC



¿Cómo Se Regula el Vapeo?

Vapear es ilegal para cualquier persona menor de 18 años, aunque en algunos estados la edad de restricción son los 21 años. Hasta el 2016 había muy poca regulación de la industria del vapeo. En ese año la Administración de Comidas y Drogas (FDA por sus siglas en inglés) introdujo la “Deeming Rule,” que le autorizaba a supervisar los productos de vapeo. Además de la obligación al chequeo de identificación para confirmar la edad, a los vendedores les está prohibido regalar muestras gratis, usar máquinas vendedoras automáticas (a menos que estén en establecimientos donde no se permiten menores de edad) y también se les prohíbe declarar que sus productos son alternativas seguras a otros productos de tabaco. En el 2018, las etiquetas de advertencia de nicotina tienen que estar en los productos de vapear, y deben enumerar todos los ingredientes.

Vapear es ilegal para cualquiera menor de 18 años, y en algunos estados menor de 21 años.

¿Qué Deben Saber Los Padres?



¿Cuáles Son las Señales del Vapeo?

Aunque a veces más sutiles que otras, hay señales que pueden indicar que su hijo/hija está vapeando:

Equipo	Si encuentra cigarrillos electrónicos que parecen dispositivos de USB, botellas de jugo, cápsulas que contienen jugo, o paquetes de estos productos. Además de las hojas de marihuana hay jarros que contienen dabs, pequeños instrumentos para recoger dab, y cápsulas de aceite de THC, todas señales del vapeo.
Compras En Línea / paquetes enviados por correo / compras en tiendas	Esté al tanto de compras en línea y cargadas a su tarjeta de crédito, o paquetes inusuales que lleguen por correo. También se compran productos de vapear en almacenes, gasolineras, o de sus amigos.
Olor	Aunque el olor del vapeo es débil, puedes oler un aroma cuando no parece tener una fuente. Por ejemplo, si huele a chicle o a dulce de chocolate, tome nota.
Aumento de Sed / Sangrado por la Nariz	Algunos de los productos químicos en los e-jugos resecan la boca y la nariz. Por ésto algunos jóvenes toman más líquidos, o tienden a sangrar por la nariz.
Disminuido uso de la cafeína	Algunos jóvenes desarrollan una sensibilidad a la cafeína. Si su hijo/hija tomaba bebidas con cafeína y de repente deja de tomarlas, puede ser porque vapea.
Lenguaje del vapeo	Se ve el lenguaje del vapeo en mensajes de texto, como “atty” para un atomizador, “VG” para la glicerina vegetal, o “sauce” refiriéndose al e-jugo. Los jóvenes se jactan de sus aventuras vapeando en las redes sociales. Busquen las fotografías en Instagram o YouTube o fíjense en sus cuentas de Twitter.
Cambios en la apariencia y en la conducta	Como al fumar la marihuana, vapear la marihuana puede resultar en ojos rojos, boca seca, sed, aumento del apetito, cambios de conducta y de ánimo. A veces cambian los amigos y hay menos interés en actividades que antes disfrutaban.

¿Qué Pueden Hacer Los Padres Para Proteger a Sus Hijos Contra el Vapeo?

Prepárese con los hechos

El leer este folleto, tal vez más de una vez, le ayudará a entender el paisaje del vapeo. Es importante estar familiarizado con los cigarrillos electrónicos (especialmente JUUL debido a su popularidad), con qué se está vapeando (sabores, nicotina y/o marihuana) y los riesgos asociados con cada uno.

Tenga conversaciones

Busque oportunidades para discutir el vapeo con su hijo o hija. Las oportunidades se pueden presentar de varias maneras: cartas de la escuela con políticas acerca del vapeo, propagandas, ver a alguien vapeando en televisión, pasando en la calle a una persona que crea una gran nube, o pasando una tienda de vapeo. Esté preparado para escuchar en vez de dictar una charla. Intente usar preguntas abiertas para iniciar la conversación, como, por ejemplo, ¿Qué piensas acerca del vapeo?

Trate de entender por qué

La mayoría de los jóvenes empiezan a vapear por curiosidad, por los sabores, los trucos de nubes, querer encajar con los amigos, etc. Al pasar el tiempo el vapeo se puede convertir en hábito si se usa para otras necesidades, como aliviar el aburrimiento o la ansiedad. Algunos jóvenes también se vuelven adictos a la nicotina y siguen vapeando para prevenir los síntomas de la abstinencia de la droga. Para entender por qué su hijo/hija está vapeando, puede hacer preguntas como: “¿Qué disfrutas del vapeo?” o: “¿Cómo te sientes cuando vapeas?” Las respuestas a estas preguntas indicarán las necesidades que se pueden abordar de una forma más sana.

Comuniqué sus expectativas

Establezca expectativas claras. Comuniqué su comprensión de los riesgos, y también del por qué una persona quisiera vapear. Comparta por qué no quiere que su hijo o hija esté vapeando (i.e. preocupación de sustancias químicas peligrosas, nicotina, marihuana, riesgos de salud desconocidos, lesiones causadas por baterías, introducción a fumar cigarrillos). Si decide establecer consecuencias, asegúrese de llevarlas a cabo, mientras sigue reforzando opciones más sanas.

Juegos de rol para aprender a manejar el rechazo

Si tiene un adolescente más joven, tal vez ayudaría enseñarle a manejar el rechazo de sus compañeros al negarse a participar en actividades que no desea. Si su hijo/hija está en el sexto grado, o más alto, es posible que estén en situaciones sociales donde se les ofrezca la oportunidad de probar un sabor. Usted puede preguntar: “¿Qué dirías si alguien te ofrece su vapeo?” Fíjese en cómo su hijo/hija manejaría la situación. El practicar algo como “No gracias, no estoy interesada,” dicho con contacto visual directo y lenguaje corporal asertivo, puede ayudar a su hijo/hija a estar preparados.

Sea un buen modelo

Establezca un ejemplo positivo al no fumar ni vapear. Si vapea, mantenga su equipo y sus materiales en un lugar seguro.



¿Qué Decir Cuando Su Adolescente Le Pregunta:

Q: ¿No es más seguro vapear que fumar cigarrillos?

Su hijo/hija está expuesto a menos sustancias tóxicas cuando vapea (comparado con fumar cigarrillos), pero todavía hay significantes preocupaciones. Sus pulmones están expuestos a partículas finas, metales, otras sustancias tóxicas y nicotina, que les pueden hacer daño. Puede usar como ejemplo que, “El manejar 90 millas por hora con un cinturón de seguridad es mejor que sin uno, pero ninguno de los dos es seguro. Así es para vapear. Tal vez sea una alternativa menos peligrosa a los cigarrillos, pero las dos actividades causan daño.”

Q: Sólo se trata de líquidos con sabores, ¿cuál es el gran problema?

Los sabores son comunes y se les considera seguros cuando se añaden a la comida y se comen, pero se sabe relativamente poco acerca de los efectos a largo plazo en los pulmones. Por ejemplo, hay una sustancia química que se llama diacetilo, que se usa para darle el sabor de mantequilla a pastillas, al yogurt, y a las palomitas de maíz, entre otros. También se ha encontrado en varios de los e-jugos. La interacción de estos aditivos con la comida en el estómago es distinta del efecto que puedan tener en los pulmones. El diacetilo está asociado con “pulmones de palomitas”, tejidos de los pulmones cicatrizados, en trabajadores que inhalan diacetilo en las fábricas de palomitas de maíz. Aunque no se han reportado casos de pulmones de palomitas en personas que vapean, esta condición se desarrolla a través de años.

Además, los e-líquidos contienen más que solo saborizantes. Ya tengan nicotina o no, los jóvenes también inhalan partículas finas, metales y otras sustancias tóxicas. A veces los adolescentes vapean pensando que no hay nicotina en el e-líquido cuando sí la hay. La exposición a los e-líquidos, ya sea accidental o con intención, al tomarlo, contacto con los ojos o la piel, o inyectándolo, pueden ser extremadamente dañina, causando convulsiones o hasta la muerte.

Q: Todos lo están haciendo, ¿por qué te importa tanto?

Usted puede responder, “Sé que dices esto por lo que ves en la escuela, o tal vez en las redes sociales, pero el hecho es que la mayoría de los jóvenes que se están graduando (y más altos porcentajes en los grados más bajos), no están vapeando. Aunque sea una actividad popular para algunos jóvenes, eso no significa que es seguro.

Q: No sé que decir cuando los demás me ofrecen sus cigarrillos electrónicos para probarlo.

Usted puede decir, “Pensemos en algo que les puedes decir al sentirte cómoda. Lo mejor es ser directa y usar lenguaje corporal positivo (por ejemplo, contacto visual directo y postura fuerte) y decir algo como ‘No, gracias, no estoy interesada’ o ‘Sigan ustedes, yo no quiero.’”

Otra estrategia para los adolescentes más jóvenes es usar una política de “X”. Si el niño/joven está en una situación incómoda y quiere salirse de ella, le textean a Usted una “X”. Usted responde diciendo que necesitan regresar a casa de inmediato, o lo va a recoger.

Q: Usted fuma, ¿por qué no puedo yo?

Si ha intentado dejar de fumar, responda diciendo: “Tienes razón, el fumar es malo para la salud, y he tratado de dejarlo. Quisiera nunca haber empezado. No quiero que tú pieces un hábito malsano y tengas que luchar como yo para dejarlo.”

Q: ¿Por qué preocuparse si es legal?

El vapeo no es legal para personas menores de 18 años (y 21 años en algunos estados). Muchas cosas son legales, pero eso no significa que son seguras o que no son dañinas.

El alcohol es un ejemplo de una sustancia legal, pero su uso puede resultar en conducir bajo la influencia, accidentes automovilísticos y serios problemas de salud, incluyendo a las enfermedades del hígado. Similarmente, los cigarrillos son legales, pero también son fuertemente adictivos y está comprobado que causan defectos de nacimiento y cáncer.

Q: Sólo vapeo de vez en cuando y nada malo ha pasado.

Responda preguntando cual ha sido la experiencia de su hijo o hija con el vapeo, con una pregunta como, “¿Que te impide vapear más a menudo?” Ésto no es para sugerir que Usted permite o aprueba el vapeo, si no para obtener una idea de qué barreras al uso del vapeo podría Usted reforzar.

Estas preguntas abiertas le pueden ayudar a entender lo que su joven percibe como lo positivo, y potencialmente lo negativo, del vapeo. Ayuda mucho que sea claro con sus expectativas, además de reforzar conducta saludable que compite con el vapeo.

Recursos

¿Dónde puedo encontrar más información acerca del vapeo?

- Fíjese en el informe del Cirujano General de los Estados Unidos [U.S. Surgeon General's Report](#) acerca del uso de los cigarrillos electrónicos entre los adolescentes y los jóvenes adultos.
- Ayuda para tu hijo/hija: Si su hijo vapea o fuma, visite [espanol.smokefree.gov](#) para recursos que lo ayuden a parar, incluyendo una programa de mensaje de texto (Mande "LIBRE" al 47848 desde su celular).



- También puede hablar con un experto al llamar 800-QUIT-NOW (800-784-8669). Su hijo/hija puede responder a sus preocupaciones sobre el vapeo si las oyen de otro adulto en quien confían o de un profesional médico.

Conéctese con un Especialista en la Línea de Ayuda para los Padres

Llame al 1-855-DRUGFREE

Visite <https://drugfree.org/article/estamos-aqui-para-ayudarle-llamanos-hoy>

Envíe un mensaje de texto con su pregunta a **55753**

Donar para apoyar

Los recursos como esta Guía del Vapeo están disponibles sin costo gracias a las contribuciones de generosos donantes. Por favor considere donar para apoyar visitando [drugfree.org](#).

Apreciamos su apoyo.