



# VAPANDO

La Verdad Sobre el Vapeo



Hay información confiable Sobre vapeo. Considere hablar con un adulto de confianza en la escuela o en su comunidad, sus padres o tutores o su médico, o visite estos sitios:

## Cirujano General



[www.hhs.gov/surgeongeneral](http://www.hhs.gov/surgeongeneral)

## Centros de Control y Prevención de Enfermedades




[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

## Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU



[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

Para escanear, descargue una aplicación de lector de QR en su teléfono inteligente y use la aplicación para escanear el código (  ).

<sup>1</sup> [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016\\_sgr\\_entire\\_report\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016_sgr_entire_report_508.pdf)

<sup>2</sup> <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/tobacco-nicotine-e-cigarettes/nicotine-addictive>



# Mitos vs Datos

**Mito:** Mis pulmones y mi salud no se verán perjudicados, es solo agua.

**Dato:** No, eso no es verdad. Las sustancias químicas en el vapor pueden causar daño pulmonar. El diacetilo es un químico utilizado en vapes. Se ha relacionado con el "pulmón de palomitas de maíz", una afección pulmonar grave sin cura. Otros químicos como el formaldehído y el benceno pueden estar presentes. Los metales pesados como el níquel o el estaño también se encuentran en las vainas de vape. Ha habido lesiones (los dispositivos pueden explotar) y muertes debido al vapeo.

**Mito:** Los vapes no contienen nicotina, por lo que los hace seguros.

**Dato:** *La mayoría de los vapes contienen nicotina.* Los fabricantes no tienen que informar los ingredientes, por lo que es posible que no sepa qué contienen. Las vainas de vape pueden ser falsificadas o modificadas, lo que las hace más peligrosas. Los sabores de Vape también están hechos de productos químicos que pueden ser dañinos. Los dispositivos de vapeo son sistemas de suministro de drogas; se pueden usar para sabores, nicotina, marihuana o alcohol.

**Mito:** No hago vape todos los días, así que no puedo volverme adicto.

**Dato:** Puedes ser más vulnerable a la adicción de la nicotina porque su cerebro aún se está desarrollando. Vapear lleva nicotina al cerebro más rápido que fumar, en tan solo 10 segundos. La nicotina es un químico adictivo. El uso de nicotina puede dañar partes del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos.

**Mito:** Ya crecí. Vapeo porque quiero.

**Dato:** Es difícil evitar la influencia de amigos y tendencias. Hay toda una industria tratando de ganar dinero con su vapeo. Los anuncios se dirigen a adolescentes en las redes sociales y sitios web.

**Mito:** Si quiero renunciar, tendría que hacerlo solo.

**Dato:** No, hay muchos recursos para ayudar a las personas a dejar de fumar. Consulte la información listada si está pensando en dejar de fumar.

## ¿Pensando en dejar de fumar?

### QuitSTART app

Aplicación gratuita para teléfonos inteligentes que lo ayudara a dejar de fumar con consejos, inspiración y desafíos personalizados.

Descargue la aplicación gratuita de Google Play o de Apple Store.

### SmokeFree Txt

<https://teen.smokefree.gov/become-smokefree/smokefreeteen-signup>

Regístrese en línea o envíe un mensaje de texto con el mensaje QUIT al 47848.

### Quitline

1.800.784.8669

1.800.QUITNOW

Para obtener asistencia y recursos locales cuando intenta dejar de fumar. Lunes-Viernes, 9:00 a.m. a 9:00 p.m. ET.

### Departamento de Salud Pública

[www.portal.ct.gov/DPH](http://www.portal.ct.gov/DPH)

Verifique con un proveedor de cuidado primario o un seguro para servicios que pueden estar cubiertos.