

East Central

District Health Department

4321 41st Avenue, Columbus, NE 68601 (402) 563-9224

Queridos padres y tutores,

Tal vez ha escuchado o visto noticias sobre los cigarrillos electrónicos o vaporizadores. Mucha gente piensa que es sano y seguro fumar estos aparatos. Vienen en muchos sabores dulces y con empaques que parecen juguetes lindos o plumas de la escuela... y es puro vaporcito. No pueden ser tan malos, ¿verdad? La verdad es que fumar vaporizadores causa muy serios riesgos a la salud. Esto incluye exposición a químicos peligrosos incluyendo la droga nicotina.

¿Qué es un cigarrillo electrónico y por qué daña a la salud? Cuando una persona fuma un cigarrillo electrónico, las baterías calientan el líquido adentro de la capsula del vaporizador y se hace vapor. El vapor típicamente contiene la droga nicotina, saborizantes y químicos tóxicos. Estos químicos carcinógenos (sustancias que causan cáncer), **acroleína** que es una herbicida y **partículas de metal** como aluminio, plomo, níquel, estaño y cromo. Fumar y respirar el vapor de los cigarrillos electrónicos entrega estos químicos directamente a los pulmones lo cual puede causar inflamación, daño al pulmón y cáncer.

¿Qué es la nicotina y qué causa? La nicotina es una droga extremadamente adictiva. Una adicción a la nicotina se puede formar con usarlo una sola vez. Este efecto es peor con cigarrillos electrónicos o vaporizadores porque tienen alta concentración de nicotina. **Por ejemplo, la nicotina en una capsula de la marca JUUL equivale la nicotina en un paquete de 20 cigarrillos.** La adicción a la nicotina puede causar ansiedad, irritabilidad, antojos, depresión, frustración, aumento de ira, dificultad en concentrarse e inquietud. Además, la nicotina aumenta los niveles de adrenalina que puede causar aumento de la presión arterial y aumenta el riesgo de un ataque cardiaco.

¿Pueden los cigarrillos electrónicos ayudar a las personas a dejar productos de tabaco? Ningún producto vaporizador ha sido aprobado por el “Food and Drug Administration” (FDA) para ayudar a los adultos o jóvenes dejar de fumar cigarrillos u otros productos de tabaco. Al contrario, hay evidencia que los cigarrillos electrónicos tienen efectos severos para la salud al largo plazo. Uso de un vaporizador también puede ser peligroso porque mucha gente no sabe los contenidos de los vaporizadores cuando lo usan porque lo etiquetan mal, no hay regulación del contenido de una capsula de vaporizador o simplemente el usuario no pregunta a la persona que armó el vaporizador lo que contiene antes de usarlo.

¿Por qué no hay límites legales sobre vaporizadores? El FDA ha expedido una política sobre los productos de cigarrillos electrónicos que incluye sabores de fruta, menta y dulce que atraen a los niños y jóvenes. Además, legalmente se requiere que uno tenga 21 años para poder comprar y usar vaporizadores. Pero, las compañías de tabaco han encontrado tecnicismos y continúan creando estos productos, usando mercadotecnia para atraer a los

jóvenes y niños. Un estudio del FDA en 2024 reportó que casi 90% de niños que usan vaporizadores usan productos con sabores de fruta, dulce, mentol y menta. Pero no solo usan mercadotecnia en los sabores, sino también en el diseño de los vaporizadores. Los vaporizadores o cigarrillos electrónicos vienen en muchas variedades de forma y tamaño. Unos vaporizadores parecen juguetes, plumas para escribir, aparatos de grabación y unidades de USB. Los tamaños de los vaporizadores varían de mini, mediano, pluma vaporizador, cigs-en-un-pod, hookahs electrónicas, cigarros electrónicos, vaporizadores avanzados o “mods”. Usuarios que no tienen 21 años tienden a obtener sus cigarrillos de compañeros, amigos o miembros de la familia, pero también muchos lo compran ilegalmente en tiendas, según un estudio del 2022 por el “Truth Continuous Tracking Survey”.

Aproximadamente 9% de estudiantes de octavo (8) año y 28% de estudiantes “seniors” en duodécimo (12) año han usado un vaporizador en los condados de Boone, Colfax, Nance y Platte según una encuesta de 2023 de “Nebraska Student Health and Risk Prevention (SHARP) Survey”. **Esto equivale como 2 estudiantes de octavo en una clase de 20 y 5 “seniors” en una clase de 20.** En esta misma encuesta, el uso actual de vaporizadores en estos condados es 5% de estudiantes de octavo año y 16% de estudiantes de duodécimo año.

Como padre o tutor, usted es la mejor persona para educar y proteger a sus hijos.

Hable con sus hijos y recuerde que tiene aliados en la comunidad. Las escuelas, proveedores de salud y la comunidad son aliados importantes en ayudar a sus hijos vivir una vida sana, sin tabaco y vaporizadores. Puede encontrar abajo algunos consejos para facilitar conversaciones con sus hijos sobre los vaporizadores y los riesgos de fumarlos.

1. **La meta es a mantener una conversación continua.** Escuche a sus hijos, hágalos preguntas abiertas y comparta información clara para apoyar la salud de su hijo o hija. Algunas preguntas abiertas para sus hijos pueden ser: ¿Qué piensas sobre vaporizadores y el uso de ellos? ¿Hay compañeros tuyos que fuman vaporizadores o hacen “vaping”? ¿Cómo reaccionas si te ofrecen fumar un vaporizador? Escuche a sus hijos y evite regañar, presionar o criticar.
2. **Mantenga la calma.** Si su hijo sabe sobre los vaporizadores o le pregunta sobre ellos, no necesariamente significa que los fuma. Y si los fuma, muestra su desilusión y otras emociones, pero haga lo posible para mantener la calma para continuar la conversación con su hijo. Si es necesario, puede dar un poco de tiempo para calmarse antes de continuar la conversación.
3. **Platique con su hijo o hija en momentos de baja presión.** Los jóvenes y niños están menos dispuestos a escuchar si están cansados, estresados o preocupados. ¿Intenta a empezar la conversación cuando estudian para un examen o juegan un videojuego? Intenta mejor a buscar un momento de baja presión. Por ejemplo, cuando están manejando en el coche, están cocinando o comiendo.
4. **Mantenga sus puntos de discusión cortos pero consistentes.** Frecuentes y cortas conversaciones son mucho más efectivas que una discusión grande con sus hijos. Hay demasiada presión en una conversación larga y seria y es posible que sus hijos no sean receptivos a la conversación.
5. **Busque momentos relevantes para sacar el tema.** Los cigarrillos electrónicos están frecuentemente en las noticias o como parte de presentaciones preventivas en las escuelas. Haga la conversación con su hijo relevante a eventos recientes y su niño o joven no sentirá que la conversación sale de la nada.

6. **Si su hijo o hija usa cigarrillos electrónicos o vaporizadores, intente entender las razones por las que lo usa y como se sienten ellos sobre su uso.** Muchos jóvenes quieren dejar de fumar, pero no han podido a causa de adicción a la nicotina. Muchos jóvenes luchan a dejar estos productos porque son muy fáciles de conseguir en tiendas o gasolineras, por redes sociales y a veces por medio de sus compañeros y amigos. Cuando empiece la conversación, entienda que su hijo o hija necesita su apoyo y ayuda para dejar de fumar.

a. En Nebraska, tenemos el programa “*My Life, My Quit*” para jóvenes menores de 18 años. El sitio de internet es <https://ne.mylifemyquit.org/en-US> o puede textear “**START MY QUIT**” a 36072 para obtener ayuda.

b. También hay una línea directa llamado a “*Nebraska Tobacco Quitline*” para adultos con 18 años y mayores de 18 años. **Llame a 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) o textea “DÉJELOYA” a 333888** para obtener ayuda dejando los productos de tabaco y vaporizadores.

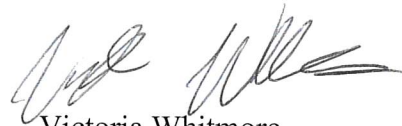
7. **Recuerde que no tiene que saber todas las respuestas en pláticas con sus hijos.** Si no sabe algo, es bueno decir, “No sé” y buscar la respuesta con sus hijos. Ellos le respetaran más por su humildad y apreciarán el tiempo que tome encontrar las respuestas. Pueden trabajar juntos como familia para apoyarse mutuamente en mantener la buena salud. Incluimos algunos sitios de ayuda abajo.

Cigarrillos electrónicos y vapeo. American Lung Association
<https://www.lung.org/getmedia/efb2a856-e9b6-45f6-a56c-67935f383884/cigarrillos-electronicos-padres.pdf.pdf>

Como proteger a los jóvenes de los cigarrillos electrónicos. CDC
<https://www.cdc.gov/tobacco/es/tobacco-features/spanish-back-to-school.html>



Molly Pofahl
Primer oficial de salud pública
mpofahl@ecdhd.ne.gov



Victoria Whitmore
Coordinadora de proyectos
vwhitmore@ecdhd.ne.gov