



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! E-cigarrillos, lapiceras vaporizadoras y hit de garganta, ¡Ay, ay!

Es bien probable que usted haya hablado numerosas veces con su hijo sobre los peligros de fumar cigarrillos, y la importancia de mantenerse alejado de ellos; y eso es estupendo porque los adolescentes parecen estar escuchando. Sin embargo, mientras que fumar entre adolescentes ha disminuido continuamente, el 'vaping' de adolescentes se ha convertido en lo último.

La pregunta ahora es, ¿ha conversado usted o no sobre el tema de "vaping" cuando habla con sus hijos sobre sustancias? ¿Sabe exactamente qué es 'vaping'? Si respondió "no" a una o ambas preguntas, no está solo. "Vaping" por medio del uso de cigarrillos electrónicos, lapiceras vaporizadoras, etc., es un nuevo territorio para muchos de nosotros padres, pero sin excepción, es un tema sobre el que necesitamos aprender y una conversación que debemos tener con nuestros hijos e hijas.

Entonces, comencemos con lo básico. 'Vaping' es el acto de inhalar vapor en los pulmones. Mientras que el internet brinda una selección sin fin de vaporizadores portables en términos de forma, tamaño, características y potencia, el cigarrillo electrónico (e-cig) y la lapicera vaporizadora son dos de los dispositivos más comunes usados entre la juventud. Los e-cigs y lapiceras vaporizadoras contienen un elemento de calor operado por pila que convierte una mezcla líquida, con frecuencia llamada e-líquido o e-jugo, en un vapor inhalable parecido a la neblina. La sensación que uno siente cuando inhala su dispositivo se llama un hit de garganta, el cual puede ser débil o fuerte, según lo que contenga el jugo.

¿Entonces qué hay exactamente en el jugo? Es difícil decir precisamente, debido a que los fabricantes de e-cigarrillos no están obligados a reportar sus ingredientes. Sin embargo, típicamente, el líquido es una mezcla de base de glicol propileno o glicerina vegetal, que se consideran GRAS (generalmente reconocidos como seguros) por la Administración de Alimentos y Drogas (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental (EPA). La mayoría de los e-jugos contienen también saborización, de los cuales hay cientos entre los que elegir, incluyendo cotton candy, bubble gum, candy corn y muchos más que tentarían a la mayoría de los jóvenes.

Entre los adolescentes que hacen vaping, la mayoría reporta inhalar el sabor únicamente, sin embargo, el 13% de estudiantes de octavo grado y el 22% de estudiantes de último año de secundaria dicen que agregaron nicotina a la mezcla, 6% a 7% de estudiantes de octavo, décimo y duodécimo grados dicen que hicieron 'vaping' de marihuana o aceite de hash, y algunos jóvenes simplemente reportan no tener idea de lo que están inhalando.

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Cuando se trata de hacer vaping de nicotina, marihuana o no tener idea de lo que el jugo contiene, los negativos son evidentes, y la conversación de no usar es clara. Pero cómo respondemos cuando su adolescente dice: “Es solo sabor, no nicotina, no marihuana. Es seguro”.

Buena pregunta, y esto es por qué. Algunos expertos dicen que el elemento de calor en estos dispositivos puede transformar estos solventes, agentes de saborización y varios aditivos de aceite para inhaladores “seguros” en carcinógenos y otras toxinas peligrosas que siembran un caos en los pulmones. Sin embargo, el desafío es que no existen estudios conclusos que prueben los peligros. Pero al mismo tiempo, no existen estudios conclusos que muestren que el ‘vaping’ de cualquier tipo es seguro. ¡Y por esto es peligroso! Son las cosas desconocidas.

El Centro de Terapia de Adolescentes con sede en California lo dijo mejor en su blog sobre los peligros de las cosas desconocidas:

- *El hecho es, que no se han realizado los estudios suficientes en dispositivos de vaping.*
- *Los dispositivos de vaping son relativamente nuevos en el mercado y los niños se desesperan por adquirirlos.*
- *No conocemos los riesgos de salud a largo plazo. ¡Esto hace a cada adolescente con una lapicera vaporizadora una rata de laboratorio!*

Lo que sí sabemos, según el Centro de Control y Prevención de Enfermedades es que:

“Constituyentes potencialmente peligrosos... fueron documentados en algunos cartuchos de e-cigarrillos, incluyendo irritantes, genotoxinas y carcinógenos animales”.

Cuando fumar cigarrillos electrónicos se convirtió en lo último entre adolescentes años atrás, los riesgos no eran claramente conocidos. Lo mismo ocurre con ‘vaping’. La cosa más importante que podemos transmitir a nuestros hijos es que inhalar algo que no sea aire limpio y fresco en sus pulmones es un peligro potencial a su salud en el presente y en el futuro, y simplemente, no vale la pena correr el riesgo.



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias



Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Fuentes: [The American Physiological Society: E-Cigarette Vapor - Even when Nicotine-Free - Found to Damage Lung Cells, May 2015.](#) [Jahan Marcu, Ph.D., How Safe is Your Vape Pen? - The Hidden Dangers of Propylene Glycol, July 2015.](#) [National Institute on Drug Abuse: Teens and E-cigarettes.](#) [Kent Toussaint, Teen Therapy Center: Are Vape Pens Dangerous? August 2014.](#)

Algunos dicen que el elemento de calor en estos dispositivos puede transformar a estos solventes, agentes de saborización y varios aditivos de aceite para inhaladores “seguros” en carcinógenos y otras toxinas peligrosas que siembran un caos en los pulmones. Otros, dicen que no es el caso.