


# CÓMO ENTENDER LA NICOTINA

PREVENGA LA ADICCIÓN Y AYUDE A LOS  
ADOLESCENTES A DEJAR DE FUMAR

La nicotina de los cigarrillos electrónicos es capaz de modificar el cerebro de los jóvenes y hacerlos adictos a ella. Esta hoja informativa trata de los cigarrillos electrónicos, la adicción a la nicotina y cómo ayudar a los adolescentes para que dejen de fumar.



## LA NICOTINA ES UNA DROGA ALTAMENTE ADICTIVA QUE PUEDE DAÑAR EL CEREBRO DE LOS JÓVENES.

Los cigarrillos electrónicos que contienen nicotina son un tipo de producto de tabaco denominados “sistemas electrónicos de administración de nicotina” (ENDS, por sus siglas en inglés). La nicotina es la misma sustancia química adictiva que se encuentra en los cigarrillos. Los adolescentes que consumen nicotina podrían experimentar efectos duraderos que favorezcan la adicción a dicha sustancia. Muchas marcas populares de cigarrillos electrónicos contienen altos niveles de nicotina.

# MUCHOS ADOLESCENTES NO SABEN QUE ES FÁCIL VOLVERSE ADICTOS.

Los jóvenes son quienes más riesgo corren de sufrir adicción a la nicotina porque sus cerebros aún están en desarrollo, lo que hace que sea más fácil volverse adictos a ella. De hecho, cuanto más jóvenes son las personas que empiezan a consumir tabaco, más probabilidad tienen de crear una adicción. Y una vez adicta, la persona sigue consumiendo productos de tabaco que son nocivos, a pesar de que quiera dejarlos.

Los adolescentes que vapean pueden acabar siendo adictos a la nicotina más rápidamente que los adolescentes que fuman cigarrillos. Esto se debe a que los cigarrillos electrónicos pueden exponer a los usuarios a una mayor cantidad de nicotina y podrían utilizarse con más frecuencia. Además, los cigarrillos electrónicos tienen la capacidad de presentarse en sabores que atraen a los jóvenes. Los sabores atractivos, a su vez, pueden hacer que los adolescentes consuman los cigarrillos electrónicos durante más tiempo y con más frecuencia, lo que los pone en riesgo de adicción a la nicotina.

## CONOZCA LAS SEÑALES DEL VAPEO Y SU ADICCIÓN.

A veces es difícil saber si un adolescente está consumiendo cigarrillos electrónicos. Esto se debe a que el vapeo es más fácil de disimular que fumar cigarrillos. Los cigarrillos electrónicos no huelen como el humo del cigarrillo ni manchan las uñas. Además, pueden parecerse a objetos cotidianos, como un reloj inteligente, un inhalador para el asma o una memoria flash. Conocer las señales y los síntomas del vapeo y su adicción puede ayudarlo a saber cuándo un adolescente necesita ayuda.



### Señales de consumo:

- Comportamientos inusuales, como el secretismo o la ira
- Cambio en el desempeño escolar
- Tos seca o aumento de las sibilancias



### Síntomas de adicción a la nicotina:

- Necesidad de vapear al despertarse por la mañana
- Sentirse ansioso o irritable debido a la abstinencia
- Vapear sin pensar en ello
- Tener problemas de concentración o para dormir
- Pensar en vapear a lo largo del día
- Continuar vapeando después de conocer los riesgos para la salud

## AYUDE A LOS ADOLESCENTES A DEJAR DE VAPEAR.

Los adolescentes que vapean necesitan la ayuda de adultos que sean pacientes y comprensivos. Recuerde a los adolescentes que, aunque dejar el tabaco es difícil, es posible lograrlo. Pruebe las siguientes ideas de pediatras que tienen experiencia en el trabajo con adolescentes que consumen cigarrillos electrónicos:

- Anime a los adolescentes a ser sinceros sobre el consumo de tabaco.
- Intente no juzgar: ello puede ayudar a que los adolescentes hablen abiertamente.
- Comparta los datos sobre el vapeo. Los adolescentes deben conocer los verdaderos riesgos para su salud.
- Pida una cita con un profesional de la salud, como un pediatra, que pueda ofrecer a los jóvenes un espacio seguro para hablar.
- Conozca más sobre el vapeo para estar preparado para hablar de este tema con los adolescentes. Visite <https://teen.smokefree.gov/quit-vaping> (en inglés)



# VEA A PEDIATRAS EXPERTOS HABLAR SOBRE EL USO DE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS POR ADOLESCENTES.

Consulte los siguientes enlaces (en inglés) para ver a pediatras hablar sobre el uso de cigarrillos electrónicos por los adolescentes y dar consejos a los padres y cuidadores. Los videos han sido producidos por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos en colaboración con la Academia Estadounidense de Pediatría.

- **Resumen de los pediatras sobre el consumo del cigarrillo electrónico o vapeo** [www.youtube.com/watch?v=nSy3jQdTpcc](http://www.youtube.com/watch?v=nSy3jQdTpcc)
- **Cómo identificar las señales del vapeo y la adicción a la nicotina entre los jóvenes** [www.youtube.com/watch?v=DdHOyhNJtU](http://www.youtube.com/watch?v=DdHOyhNJtU)
- **Recursos disponibles para abordar el consumo de cigarrillos electrónicos en los jóvenes** [www.youtube.com/watch?v=uEi-AeBwzqQ](http://www.youtube.com/watch?v=uEi-AeBwzqQ)

## Recursos en línea para ayudar a los adolescentes a dejar de fumar o vapear

Ayude a los jóvenes a dejar de fumar o vapear en Smokefree Teen. El sitio web contiene las páginas de **Quit Vaping** (en inglés), que ayudan a los adolescentes a comprender la adicción a la nicotina, elaborar un plan personalizado para dejar de fumar y prepararse para el día en que lo hagan. Quit Vaping también ayuda a los adolescentes a lidiar con los antojos después de dejar de vapear, encontrar el apoyo de amigos y familiares, y a aprender cómo se relaciona el vapeo con la salud mental. Los adolescentes pueden ponerse en contacto con un consejero capacitado en [teen.smokefree.gov/quit-vaping](http://teen.smokefree.gov/quit-vaping) (en inglés).

## MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL VAPEO

### Recursos de la FDA

Solicite y descargue materiales GRATUITOS de la "Tobacco Education Resources Library" (la biblioteca de recursos educativos sobre el tabaco del CPT de la FDA.) El sitio web contiene diversos artículos para profesionales de la salud pública y el público en general sobre los productos de tabaco y los cigarrillos electrónicos, además de información relacionada con ellos. En el sitio web también podrá encontrar pósteres, hojas informativas, folletos y contenido web público. **Visite [digitalmedia.hhs.gov/tobacco](http://digitalmedia.hhs.gov/tobacco)**

### Recursos para maestros

Inicie una conversación franca con sus alumnos sobre el vapeo. La FDA ha desarrollado una serie de recursos para que los educadores hablen y aprendan sobre el vapeo. **Visite [digitalmedia.hhs.gov/tobacco/exhibit\\_booths\\_educators](http://digitalmedia.hhs.gov/tobacco/exhibit_booths_educators)** (en inglés)

### Solicitudes de comercialización de productos de tabaco de la FDA

Consulte la lista de productos de tabaco autorizados y conozca las solicitudes de comercialización. **Visite <https://bit.ly/3G6fM5u>** (en inglés)

### Solicite un ponente del CPT

¿Desea saber más sobre los cigarrillos electrónicos de un experto del CPT? Sepa cómo solicitar un ponente del CPT para su próximo evento. **Visite <https://bit.ly/3jk1x45>** (en inglés)



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



[@FDATobacco](https://twitter.com/FDATobacco)



[facebook.com/fda](https://facebook.com/fda)

CENTRO PARA PRODUCTOS DE TABACO

