

RECURSOS PARA PROFESIONALES SOBRE EL VAPEO Y LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR CON LOS JÓVENES



CONTENIDO



HOJA INFORMATIVA

EL VAPEO: DATOS SOBRE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Hoja informativa con datos básicos sobre este importante problema de salud pública.



HOJA INFORMATIVA

CÓMO FUNCIONAN LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

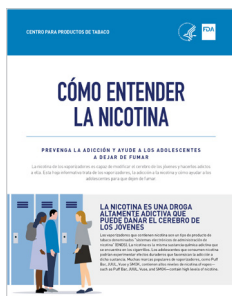
Hoja informativa que explica los dispositivos que fomentan la adicción de los jóvenes a la nicotina.



HOJA INFORMATIVA

CÓMO LA FDA REGULA LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Hoja informativa que explica cómo la FDA regula los cigarrillos electrónicos, hace cumplir las leyes federales sobre el tabaco y ayuda a evitar que los jóvenes tengan acceso a productos de tabaco.



HOJA INFORMATIVA

CÓMO ENTENDER LA NICOTINA

Hoja informativa que analiza la adicción de los jóvenes a la nicotina y cómo ayudarlos a dejar de fumar.

EL VAPEO

DATOS SOBRE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Los cigarrillos electrónicos que contienen nicotina son los productos de tabaco más utilizados entre los jóvenes. A pesar de ser perjudiciales para la salud, millones de jóvenes los usan con regularidad. Por eso, es importante ayudar a los jóvenes a entender que el vapeo los coloca en riesgo de adicción y de otras consecuencias para la salud. Esta hoja informativa ofrece datos básicos sobre este problema de salud pública.

LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS SON PRODUCTOS DE TABACO.

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). Otros nombres para los cigarrillos electrónicos pueden ser “vaporizadores”, “cigarros electrónicos”, “bolígrafos para vapear”, “vapes”, “vapers” y “pipas electrónicas”. Los cigarrillos electrónicos pueden contener altos niveles de nicotina, una droga altamente adictiva. Según la ley federal, los consumidores deben tener 21 años o más para comprar productos de vapeo.

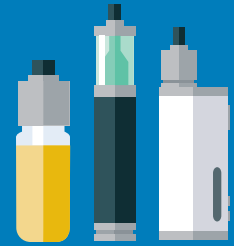
Los cigarrillos electrónicos vienen en diversas formas y tamaños. Algunos se parecen a los cigarrillos, otros a puros o cigarros, pipas o a objetos cotidianos como memorias flash o inhaladores para el asma, lo que puede facilitar que los jóvenes los escondan de sus padres y maestros.



LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS CONTIENEN BATERÍAS Y “E-LÍQUIDO.”

Los cigarrillos electrónicos utilizan una sustancia llamada e-líquido que puede contener nicotina, la misma sustancia química altamente adictiva que se encuentra en el tabaco. El e-líquido también puede contener aromas o sabores artificiales, propilenglicol, glicerina vegetal y otros ingredientes. Otros nombres para el e-líquido pueden ser “e-jugo” o “vape juice”.

Aunque se presentan en diferentes formas y diseños, los cigarrillos electrónicos generalmente funcionan de manera similar. Por medio de una batería calientan el e-líquido para crear un aerosol que el usuario inhala. Al ser exhalado, el aerosol puede verse como una nube espesa o bien puede ser difícil de notar. Algunos vaporizadores son recargables para un uso prolongado; otros, desechables para un uso breve.



EL VAPEO ENTRE LOS JÓVENES ES UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA.

En 2022, la Encuesta Nacional de Tabaquismo en los Jóvenes reveló que más de 2.5 millones de jóvenes utilizan cigarrillos electrónicos. Muchos adolescentes vapean con regularidad, y la mayoría elige cigarrillos electrónicos saborizados. Por ejemplo, el 46% de los usuarios de cigarrillos electrónicos en la escuela secundaria vapean 20 o más días al mes, y **el 30% consume cigarrillos electrónicos todos los días**. Casi el 12% de los estudiantes de escuela intermedia que vapean utilizan cigarrillos electrónicos todos los días. Estas tasas elevadas de consumo de tabaco entre los jóvenes sugieren una fuerte dependencia de la nicotina.

El **46%** de los usuarios de los cigarrillos electrónicos que van a la escuela secundaria vapean al menos 20 días al mes.



USTED PUEDE AYUDAR A PREVENIR EL VAPEO ENTRE LOS JÓVENES.

Hablar con los adolescentes sobre los riesgos y los efectos nocivos del vapeo podría ayudarlos a evitar el consumo y la adicción. Los padres y los maestros pueden centrarse en los datos disponibles para ayudar a los jóvenes a mantenerse alejados del vapeo.

- 1 Comparta los datos.**
Aclare las percepciones erróneas de los adolescentes sobre el vapeo. Comparta los datos sobre los efectos del vapeo en la salud.
- 2 Dé el ejemplo con hábitos saludables.**
Cree un hogar libre de tabaco. Si necesita ayuda para dejar de fumar, **visite [smokefree.gov](https://www.smokefree.gov)**.
- 3 Ayude a mantener los cigarrillos electrónicos lejos de los jóvenes.**
Recuerde a los adultos que no deben comprar cigarrillos electrónicos para los jóvenes.
- 4 Comprenda los peligros.**
Conozca los síntomas de la adicción a la nicotina, como la incapacidad de dejar de vapear o la sensación de ansiedad o irritabilidad causados por la abstinencia de la nicotina. Tales síntomas pueden indicar que el adolescente necesita ayuda.

Principales resultados de la Encuesta Nacional de Tabaquismo en los Jóvenes de 2022



2.14 MILLONES

de estudiantes de SECUNDARIA (“high school”) vapean hoy en día

30%
vapea todos los días

86%
usa cigarrillos electrónicos saborizados



380,000

estudiantes de ESCUELA INTERMEDIA (“middle school”) vapean hoy en día

11.7%
vapea todos los días

82%
usa cigarrillos electrónicos saborizados



EL VAPEO PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LOS JÓVENES.

El vapeo no es inofensivo. Conlleva riesgos reales para la salud y la seguridad, como la adicción y otros efectos negativos. Los adolescentes que vapean pueden experimentar tos, sibilancia, náuseas, vómitos, dolores de cabeza y mareos.



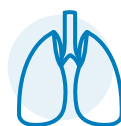
La exposición y adicción a la nicotina son perjudiciales para los jóvenes.

- La nicotina puede reconfigurar el cerebro de un adolescente para que este desee más nicotina y así crear adicción.
- Los cambios cerebrales relacionados con la exposición a la nicotina pueden favorecer la adicción a dicha sustancia a través de sus efectos en la atención, el aprendizaje y la memoria.
- Los adolescentes que vapean pueden volverse adictos a la nicotina más rápidamente que los adolescentes que fuman cigarrillos.
- Los adolescentes que vapean tienen más probabilidad de empezar a fumar. El humo del cigarrillo contiene una mezcla de sustancias químicas que causan graves enfermedades además de la muerte.



Los ENDS pueden causar daños al medio ambiente.

- Las baterías para vapear y el e-líquido pueden dañar el medio ambiente. Cuando las personas arrojan los cigarrillos electrónicos a la basura en sus casas o a un cubo de basura público, la solución de nicotina del e-líquido puede filtrarse al suelo o al agua y convertirse en un peligro para las personas y los animales.



El vapeo puede ser perjudicial para los pulmones.

- El vapeo puede exponer a los consumidores a sustancias químicas tóxicas y partículas metálicas, como el plomo, el cromo o el níquel, capaces de dañar los pulmones.
- Algunas sustancias químicas presentes en el humo de los cigarrillos, como el formaldehído, la acroleína o el acetaldehído, también se encuentran en los aerosoles de algunos cigarrillos electrónicos. La inhalación de estas sustancias químicas puede causar daños irreversibles a los pulmones.



El e-líquido es peligroso, y los ENDS pueden explotar.

- El e-líquido que contiene nicotina puede ser tóxico si se ingiere. La exposición accidental de los niños a los e-líquidos puede provocarles una intoxicación por nicotina e incluso la muerte.
- Los ENDS pueden explotar y causar lesiones graves. Aunque la causa de las explosiones no siempre es clara, el problema parece estar relacionado con las baterías de estos dispositivos.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL VAPEO

Consulte el sitio web del Centro para Productos de Tabaco (CPT) de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos para información detallada sobre el vapeo. Allí también podrá encontrar consejos sobre cómo cuidar de usted mismo, su familia y el medio ambiente, y mantenerse seguro y saludable. El sitio también presenta datos, estadísticas, investigaciones e información legal y reglamentaria sobre los cigarrillos electrónicos. **Visite www.fda.gov/tobacco**

RECURSOS ADICIONALES

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 los 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**

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

Recursos para jóvenes

Obtenga la información más precisa y actualizada sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco para que conozca el costo real de fumar, vapear y otros tipos de consumo de tabaco. El sitio web “The Real Cost” contiene datos sobre todos los tipos de productos de tabaco, así como enlaces a numerosos videos sobre los daños que causa el consumo de tabaco. **Visite therealcost.betobaccofree.hhs.gov** (en inglés)

Ayuda para dejar de fumar o de vapear

Ayude a los jóvenes a dejar de fumar o vapear con Smokefree Teen. El sitio web incluye una sección con recursos para que los adolescentes dejen de fumar o vapear, o no comiencen a hacerlo.

Visite teen.smokefree.gov/quit-vaping (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)

Informe un problema de seguridad

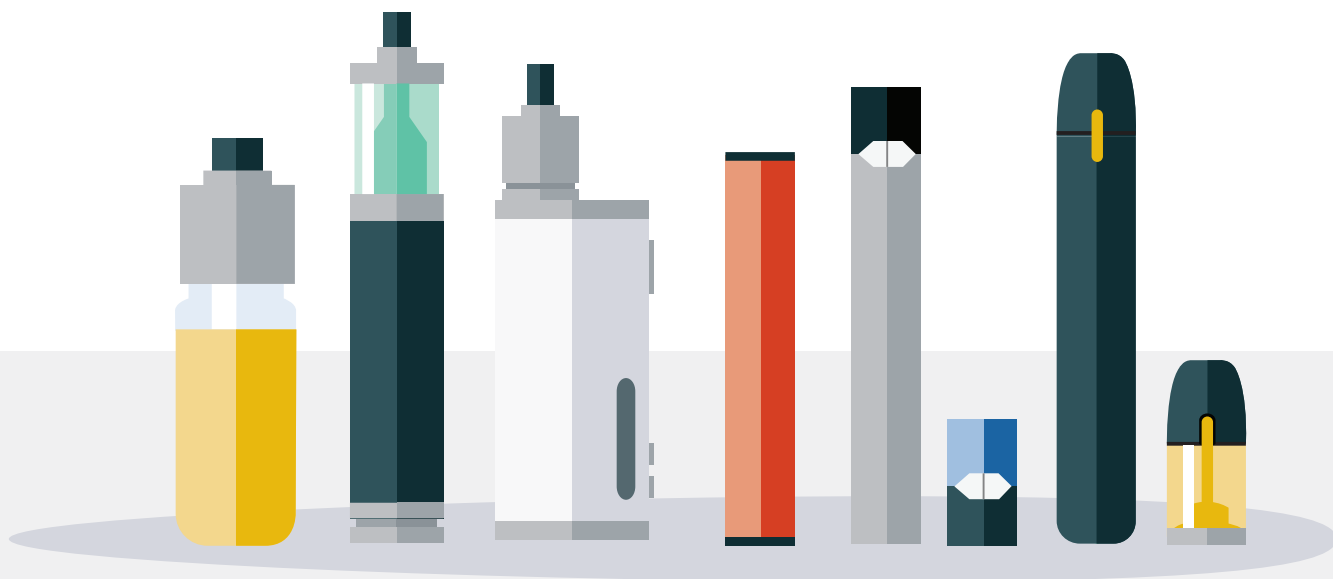
Informe problemas con un producto de tabaco, como problemas de salud o de calidad no deseados, en el Portal de Informes de Seguridad de la FDA. **Visite <https://bit.ly/3De7XJN>** (en inglés)



CÓMO FUNCIONAN LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

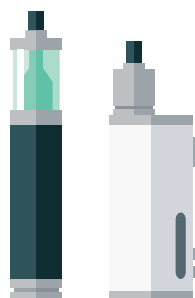
CONOZCA LOS DISPOSITIVOS QUE ALIMENTAN LA ADICCIÓN DE LOS JÓVENES A LA NICOTINA

Los cigarrillos electrónicos que contienen nicotina son un tipo de producto de tabaco conocido como “sistemas electrónicos de suministro de nicotina” (ENDS, por sus siglas en inglés). Otros nombres para los cigarrillos electrónicos pueden ser “vaporizadores”, “cigarros electrónicos”, “bóligrafos para vapear”, “vapes”, “vapers” y “pipas electrónicas”. El consumo de tabaco por parte de los jóvenes es un problema de salud pública que afecta a niños, familias, escuelas y comunidades. Esta hoja informativa describe los dispositivos de vapeo y su funcionamiento.

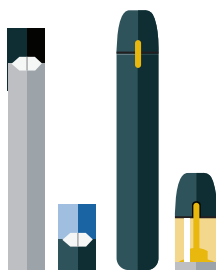


LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS VIENEN EN DIVERSAS FORMAS Y TAMAÑOS.

Los cigarrillos electrónicos pueden parecerse a los cigarrillos, puros (cigarros) o pipas. Algunos están diseñados para parecerse a objetos cotidianos, como una memoria flash, un reloj inteligente o un inhalador para el asma. Algunos cigarrillos electrónicos son recargables para un uso prolongado; otros, desechables para un uso breve.



Sistemas de tanque y mods



Recargables



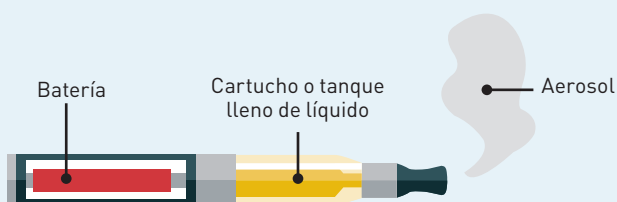
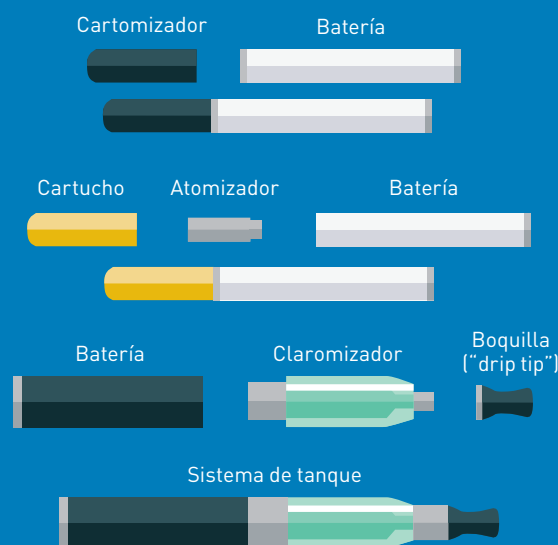
Desechables



Discretos

LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS CONTIENEN BATERÍAS Y “E-LÍQUIDO.”

Los ENDS contienen una batería y una sustancia denominada “e-líquido”. Otros nombres para dicho líquido son “e-jugo” o “vape juice”. El e-líquido puede contener nicotina, aromas o sabores artificiales, propilenglicol, glicerina vegetal y otros ingredientes. Los dispositivos de vapeo también pueden incluir otras piezas. Según el dispositivo, pueden incluir viales o cartuchos que contienen el e-líquido, atomizadores, baterías, cartomizadores, pantallas digitales para el ajuste de la configuración, sistemas de tanques, boquillas (“drip tips”) y software programable.



CÓMO FUNCIONAN LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS.

Aunque los cigarrillos electrónicos tienen diferentes formas, todos funcionan de manera similar. Contienen una batería por medio de la cual calientan el e-líquido para crear un aerosol que el usuario inhala. Al ser exhalado, el aerosol puede verse como una nube espesa de vapor o puede ser difícil de notar.

EL VAPEO PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LOS JÓVENES.

Los cigarrillos electrónicos pueden contener nicotina, la misma sustancia química altamente adictiva de los cigarrillos. El consumo de nicotina en la adolescencia puede favorecer la adicción a dicha sustancia a través de sus efectos duraderos en la atención, el aprendizaje y la memoria. Además, el vapeo puede introducir en los pulmones metales tóxicos como el níquel, el plomo y el cromo. Algunas de las sustancias químicas presentes en el humo de los cigarrillos, como el formaldehído, la acroleína o el acetaldehído, también se encuentran en los aerosoles de algunos cigarrillos electrónicos. La inhalación de estas sustancias químicas puede causar daños irreversibles a los pulmones.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y DISPOSITIVOS DE VAPEO

Datos, estadísticas, riesgos para la salud, información de seguridad y normativa federal sobre el vapeo

Consulte el sitio web del Centro para Productos de Tabaco (CPT) de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos para información detallada sobre el vapeo. El sitio contiene datos, investigaciones, información legal y reglamentaria sobre los ENDS, así como información sobre los dispositivos y sus componentes. Allí también podrá encontrar consejos sobre cómo cuidar de usted mismo, su familia y el medio ambiente, y mantenerse seguro y saludable. **Visite la página web del CPT sobre los ENDS en <https://bit.ly/3zej4A>** (en inglés)

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**

Solicite un ponente del CPT

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

Diccionario visual de productos de vapeo

Más información sobre los tipos de vaporizadores. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrecen una guía visual completa de los productos de vapeo: Diccionario visual de productos de cigarrillos electrónicos o vapeo. **Visite <https://bit.ly/3PdcQaV>**

Ayuda para dejar de fumar o vapear

Ayude a los jóvenes a dejar de fumar o vapear con Smokefree Teen. El sitio web incluye una sección con recursos para que los adolescentes dejen de fumar o no comiencen a hacerlo. **Visite teen.smokefree.gov/quit-vaping** (en inglés)



www.fda.gov/tobacco



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



facebook.com/fda

CÓMO LA FDA REGULA LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

“Cigarrillos electrónicos”, “vaporizadores”, “cigarros electrónicos”, “bolígrafos para vapear”, “vapes”, “vapers” son algunos de los diferentes nombres que reciben los sistemas electrónicos de administración de nicotina (ENDS, por sus siglas). En la última década, los ENDS se han hecho populares entre los adultos y los adolescentes. Sin embargo, el uso de cigarrillos electrónicos por parte de los jóvenes es hoy un problema de salud pública que afecta a niños, familias, escuelas y comunidades.

LA FDA IMPIDE EL ACCESO DE LOS JÓVENES A LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos se encuentra abordando este desafío a través de su actividad reguladora en el marco de la **Ley de Control del Tabaco y Prevención Familiar del Hábito de Fumar** (o Ley de Control del Tabaco). [Consulte <https://bit.ly/3mAQ0iP> para más información]. Esta hoja informativa explica cómo la FDA regula los ENDS, hace cumplir las leyes federales sobre el tabaco y ayuda a prevenir que los jóvenes tengan acceso a los productos de tabaco.





LA FDA REGULA LOS ENDS Y TODOS LOS DEMÁS PRODUCTOS DE TABACO.

La FDA comenzó a regular los ENDS en agosto de 2016, cuando entró en vigor la **“Norma de consideración” (“Deeming Rule”)**. (Consulte <https://bit.ly/3GlpEw> para más información). Esta norma otorga a la FDA la autoridad reguladora sobre todos los ENDS y otros productos de tabaco de la misma forma en que la agencia ya regulaba los cigarrillos, el tabaco sin humo y el tabaco para enrollar su propio cigarrillo. Gracias a ella, por ejemplo, se hizo ilegal la distribución de muestras gratuitas de cigarrillos electrónicos.

La FDA regula la fabricación, importación, envasado, etiquetado, publicidad, promoción, venta y distribución de los ENDS y sus componentes. Esto incluye los e-líquidos, los viales que contienen e-líquidos, los cartuchos, los sabores artificiales, ciertas baterías e incluso el software. La FDA no regula accesorios de los ENDS como los cordones o las fundas decorativas para vaporizadores.

LOS CONSUMIDORES DEBEN TENER 21 AÑOS O MÁS PARA COMPRAR PRODUCTOS DE TABACO.

Según la ley federal, la edad mínima para comprar productos de tabaco es de 21 años. Dicha ley entró en vigor el 20 de diciembre de 2019. Hoy es ilegal que los minoristas vendan cualquier producto de tabaco, incluidos los ENDS y los cigarrillos, a cualquier persona menor de 21 años. La ley se aplica a todos los minoristas y tiendas, sin excepciones.

DEBE TENER
21 AÑOS
O MÁS
PARA COMPRAR
PRODUCTOS
DE TABACO



LOS FABRICANTES DE VAPORIZADORES NO PUEDEN COMERCIALIZAR PRODUCTOS SIN LA AUTORIZACIÓN DE LA FDA.

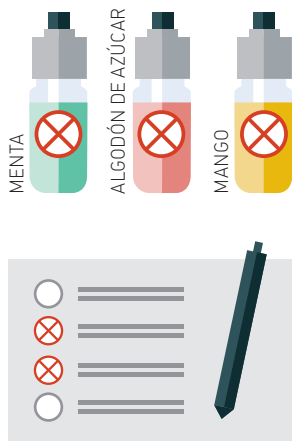
Los ENDS llevan un tiempo en el mercado, pero la FDA no tuvo la autoridad para regularlos hasta el 8 de agosto de 2016. Más adelante, una decisión judicial obligó a los fabricantes de los ENDS a presentar la solicitud de revisión de sus productos a la FDA antes del 9 de septiembre de 2020. La FDA ha recibido más de 6.7 millones de solicitudes de revisión para productos de tabaco, la mayoría de las cuales correspondieron a los ENDS presentados cerca del final del plazo. Desde entonces, la FDA ha hecho enorme progreso en la revisión de estas solicitudes: la agencia ha tomado medidas sobre más del 99% de estos productos, incluida la denegación de la comercialización para más de un millón de ENDS saborizados. La FDA también ha autorizado algunos ENDS tras determinar que cumplen las normas de salud pública de la ley, las cuales incluyen una evaluación del riesgo de su uso por parte de los jóvenes.

La revisión previa a la comercialización de estos productos es un hito importante para garantizar que los nuevos productos de tabaco, incluidos los populares ENDS, se sometan a una exhaustiva evaluación científica por parte de la FDA, la cual constituye una forma importante que tiene la agencia de proteger la salud pública. Para obtener una lista de productos de tabaco autorizados e información sobre los productos que han sido denegados, visite **la página web de solicitudes de comercialización de productos de tabaco de la FDA**. (Consulte <https://bit.ly/3G6fM5u> para más información) (en inglés).

LA FDA LE DA PRIORIDAD A LA APLICACION DE LA LEY CONTRA DETERMINADOS ENDS QUE SE COMERCIALIZAN ILEGALMENTE.

La revisión científica de los productos de vapeo por parte de la FDA sirve para garantizar que estos sean adecuados para la protección de la salud pública. La agencia continúa vigilando el mercado para proteger a los jóvenes de ciertos ENDS que se comercializan ilegalmente.

En enero de 2020, la FDA publicó una guía (revisada en abril de 2020) en la que se describen algunas de las prioridades de la agencia a la hora de hacer cumplir la ley contra los ENDS que se comercializan ilegalmente. De acuerdo con dichas orientaciones, la FDA sigue tomando decisiones relativas a la aplicación de la ley caso por caso, reconociendo que la agencia no puede, en la práctica, tomar medidas de aplicación de la ley contra todos los productos de tabaco que se comercializan ilegalmente, y que necesita hacer el mejor uso de sus recursos.



Tal y como se describe en la guía para la aplicación de la ley de la FDA, la agencia ha identificado los productos aromatizados orientados a jóvenes como prioridades de vigilancia.

Los productos para los que no hay ninguna solicitud pendiente (por ejemplo, los que tengan una orden de denegación de comercialización o aquellos para los que no se haya presentado ninguna solicitud) también se encuentran entre las principales prioridades de la FDA en materia de aplicación de la ley.

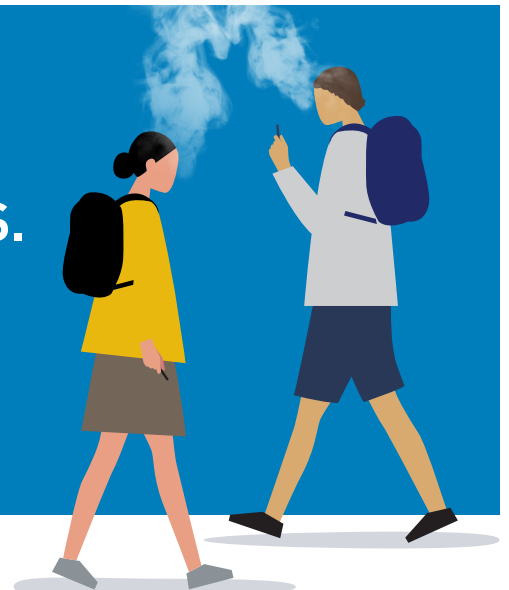
Si tales productos no se retiran del mercado, la FDA emite una carta de advertencia y da al destinatario de esta la oportunidad de responderla antes de iniciar una acción de ejecución (como una sanción monetaria civil, incautación o requerimiento judicial). La FDA se ha comprometido a trabajar con celeridad para que en un futuro todos los productos del mercado actual sean sometidos a una revisión cuidadosa y con base científica por parte de la agencia y cumplan con la norma legal.

Una nota sobre el cannabis en los cigarrillos electrónicos

La FDA apoya la investigación sólida y con base científica sobre los usos medicinales de los medicamentos que contienen cannabis o compuestos derivados del cannabis, y seguirá colaborando con las empresas interesadas en sacar al mercado productos seguros, eficaces y de calidad. Se puede encontrar más información sobre los productos que contienen cannabis o compuestos derivados del cannabis, incluido el cannabidiol (CBD), en <https://bit.ly/3DcMqRD> (en inglés).

LAS REGULACIONES DE LA FDA AYUDAN A PREVENIR EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE TABACO POR JÓVENES.

La FDA se esfuerza por evitar que los jóvenes consuman y se hagan adictos a los productos de tabaco. La vigilancia enérgica y continua de la agencia sobre los ENDS dirigidos a los jóvenes es una parte importante de esa labor. La FDA seguirá trabajando para garantizar que los cigarrillos electrónicos no se comercialicen, vendan o utilicen entre los jóvenes.



MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL VAPEO Y LA REGULACIÓN DE LOS PRODUCTOS DE TABACO

Datos, estadísticas, riesgos para la salud, información de seguridad y normativa federal sobre el vapeo

Consulte el sitio web del Centro para Productos de Tabaco (CPT) de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos para información detallada sobre el vapeo. El sitio contiene datos, investigaciones, información legal y reglamentaria sobre los ENDS, así como información sobre los dispositivos y sus componentes. Allí también podrá encontrar consejos sobre cómo cuidar de usted mismo, su familia y el medio ambiente, y mantenerse seguro y saludable. **Visite la página web del CPT sobre los ENDS en <https://bit.ly/3zejJ4A>** (en inglés)

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**

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)

Solicitudes de comercialización de productos de tabaco de la FDA

Consulte la lista de productos de tabaco autorizados y la información que puede divulgarse sobre los que no han sido autorizados. **Visite la página web sobre las solicitudes de comercialización de productos de tabaco de la FDA en <https://bit.ly/3G6fM5u>** (en inglés)

Cartas de advertencia a los minoristas de tabaco

Más información sobre las cartas de advertencia de la FDA a los minoristas. **Visite <https://bit.ly/3KsA1vT>** (en inglés)



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
- **Cómo identificar las señales del vapeo y la adicción a la nicotina entre los jóvenes** www.youtube.com/watch?v=DdHOyhNJtKU
- **Recurso disponible para abordar el consumo de cigarrillos electrónicos en los jóvenes** www.youtube.com/watch?v=uEi-AeBwzgQ

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** (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**

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** (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



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



facebook.com/fda

CENTRO PARA PRODUCTOS DE TABACO



CTP-218-S