

CONSEJOS para ADOLESCENTES

LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

LA REALIDAD SOBRE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

**JERGA EN INGLÉS:
E-CIGS/E-HOOKAHS/
VAPE PENS/VAPES/
TANK SYSTEMS/MODS**

CONOCE LOS HECHOS

LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS SON UNA MANERA DE INHALAR NICOTINA Y MARIHUANA. El aerosol emitido también puede contener otras sustancias nocivas, incluidos los metales pesados como plomo, compuestos orgánicos volátiles y agentes carcinógenos.¹

LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS VIENEN EN MUCHAS FORMAS Y TAMAÑOS. Algunos se asemejan a bolígrafos, memorias USB y otros artículos cotidianos. Los dispositivos más grandes como los sistemas de tanque, o los "mods", no se asemejan a otros productos de tabaco.

EL USO DEL CIGARRILLO ELECTRÓNICO AFECTA EL DESARROLLO DEL CEREBRO. Los cigarrillos electrónicos suministran nicotina, una droga dañina para el cerebro y el cuerpo de los jóvenes. Los adolescentes son particularmente vulnerables a los efectos de la nicotina ya que el cerebro aún se está desarrollando durante estos años y sigue hasta la edad adulta.² Las personas que usan marihuana en un cigarrillo electrónico pueden experimentar los mismos efectos secundarios que si fumaran marihuana, los cuales pueden aumentar si la persona usa marihuana con otra sustancia, como el alcohol.³



RESPUESTAS A TUS PREGUNTAS

P. ¿ES MÁS SEGURO USAR LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS QUE LOS CIGARRILLOS O EL TABACO SIN HUMO?

R. Los cigarrillos regulares son extremadamente peligrosos, matando la mitad de las personas que fuman a largo plazo. Sin embargo, el uso de productos de tabaco en cualquier forma por los adolescentes no es seguro. Esto incluye los cigarrillos electrónicos. Se necesita más investigación para comprender completamente su impacto en la salud.

P. ¿LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS ME PUEDEN AYUDAR A DEJAR DE FUMAR LOS CIGARRILLOS REGULARES?

R. Los cigarrillos electrónicos pueden ayudar a los fumadores adultos (y mujeres que no estén embarazadas) si se usan como un sustituto completo de todos los cigarrillos. Sin embargo, no existe evidencia que concluya que usar cigarrillos electrónicos pueda ayudar a las personas a dejar de fumar para siempre.⁴ La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado siete "ayudas para dejar de fumar", pero actualmente los cigarrillos electrónicos no son uno de ellos.

P. ¿LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS SON USADOS MÁS A MENUDO POR ADULTOS O POR JÓVENES?

R. Los jóvenes son más propensos que los adultos a usar los cigarrillos electrónicos. En el 2018, más de 3.6 millones de estudiantes de la escuela intermedia y superior en los Estados Unidos usaron cigarrillos electrónicos en un periodo de 30 días; entre ellos, 4.9% eran de la escuela intermedia y 20.8% eran de la escuela superior.⁵

EN RESUMEN: Los cigarrillos electrónicos no son seguros para los jóvenes. Ya sea que se use nicotina o marihuana en un cigarrillo electrónico, pueden haber graves consecuencias para su salud.

APRENDE MÁS: Encuentra la información más reciente sobre cómo las drogas afectan el cerebro y el cuerpo en teens.drugabuse.gov (en inglés).

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS, CONTACTA A:

SAMHSA

1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (en español e inglés)

TTY 1-800-487-4889

www.samhsa.gov (disponible en inglés)

store.samhsa.gov



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration



¡ANTES DE CORRER EL RIESGO!

1 CONOCE LAS LEYES. Las personas mayores de 18 años pueden comprar cigarrillos electrónicos en la mayoría de los estados; la edad mínima en otros estados es 19 o 21 años. Sin embargo, el hecho de que la venta de cigarrillos electrónicos sea legal para los adultos, no significa que sean seguros, especialmente para los jóvenes.⁶

2 CONOCE LOS RIESGOS. La nicotina es altamente adictiva y puede dañar el desarrollo del cerebro en los jóvenes. La nicotina en los cigarrillos electrónicos y en otros productos de tabaco también pueden predisponer el cerebro de los jóvenes a la adicción a otros tipos de drogas, como la cocaína y metanfetamina.⁷

3 OBSERVA A TU ALREDEDOR. Los cigarrillos electrónicos son el producto de tabaco más usado por los jóvenes. Sin embargo, cuatro de cada cinco estudiantes estadounidenses sobrestiman el uso de cigarrillos electrónicos por sus amigos. Si nunca has fumado o usado otros productos de tabaco o cigarrillos electrónicos, no comiences a usarlos.⁸



MÁS INFORMACIÓN

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O LOS RECURSOS UTILIZADOS EN ESTE

"CONSEJOS para ADOLESCENTES",

visita store.samhsa.gov o llama al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (en español e inglés).

PEP20-03-03-006

SAMHSA cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.



¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A UNA PERSONA QUE ESTÁ USANDO CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

SÉ UN AMIGO.

Anima a tu amigo que deje de usar cigarrillos electrónicos o busca ayuda de un familiar, maestro u otro adulto de confianza.

Para obtener información gratis y confidencial y referencias para tratamiento las 24 horas del día/7 días a la semana, en español e inglés, llama a la línea nacional de ayuda de SAMHSA al:

1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

o visita el localizador de servicios de tratamiento de la salud en SAMHSA en:

findtreatment.samhsa.gov

¹ Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2018). Electronic cigarettes. *Smoking & Tobacco Use*. Retrieved from https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm

² U.S. Department of Health and Human Services (HHS). (2016). *E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. Retrieved from https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016_SGR_Full_Report_508.pdf

³ NIDA. (2017). *Marijuana: Facts for Teens*. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/marijuana-facts-teens/want-to-know-more-some-faqs-about-marijuana>

⁴ NIDA. (2018). Electronic cigarettes (e-cigarettes). Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/electronic-cigarettes-e-cigarettes>

⁵ Cullen, K. A., Ambrose, B. K., Gentzke, A. S., Apelberg, B. J., Jamal, A., & King, B. A. (2018). Notes from the field: Use of electronic cigarettes and any tobacco product among middle and high school students — United States, 2011–2018. *Morbidity & Mortality Weekly Report*, 67(45):1276–77.

⁶ CDC (2018). STATE System Tobacco 21 fact sheet. Retrieved from <https://chronicdata.cdc.gov/download/873a-if74/application%2Fpdf>

⁷ HHS. (2016). Fact sheet. *E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Retrieved from https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016_SGR_Fact_Sheet_508.pdf

⁸ Agaku, I. T., Odani, S., Homa, D., Armour, B., & Glover-Kudon, R. (2018). Discordance between perceived and actual tobacco product use prevalence among US youth: A comparative analysis of electronic and regular cigarettes. *Tobacco Control*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29674512>