

MEDICAID

VAPEO Y CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS




CareSource®

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DEL VAPEO SOBRE LA SALUD?

Al vapear, se introduce nicotina en el cuerpo. La nicotina es muy adictiva y puede afectar el desarrollo del cerebro. Como es un hábito reciente, aún no se saben las consecuencias que puede tener en el cuerpo a largo plazo. Lo que se sabe es que la nicotina en los cigarrillos electrónicos:

- Es muy adictiva.
- Puede retrasar el desarrollo del cerebro en niños y adolescentes. Puede afectar la memoria, la concentración, el aprendizaje, el autocontrol, la atención y el estado de ánimo.
- Puede aumentar el riesgo de otros tipos de adicciones en la edad adulta.

Los cigarrillos electrónicos también:

- Irritan y dañan a los pulmones.
- Pueden llevar a fumar cigarrillos u otras formas de consumo de tabaco.

Algunas personas usan cigarrillos electrónicos para vapear marihuana, aceite de THC y otros químicos peligrosos. Estas drogas irritan a los

pulmones y afectan la forma en que una persona piensa, actúa y siente.

¿Cómo funcionan los cigarrillos electrónicos?

Existen diferentes tipos de cigarrillos electrónicos. Uno de los cigarrillos electrónicos más populares es el Juul®. Parece una memoria flash y se puede cargar en el puerto USB de una computadora. Produce menos humo que otros cigarrillos electrónicos, por lo que algunos adolescentes los usan en su casa y en la escuela. Los niveles de nicotina del Juul son similares a los de un cigarrillo convencional.

¿No vapear todos los días es más seguro?

Incluso si alguien no vapea todos los días, puede volverse adicto. La rapidez con la que alguien se vuelve adicto varía. Algunas personas se vuelven adictas aunque no tengan un hábito diario.

¿Qué pasa con los cigarrillos electrónicos que no tienen nicotina?

La mayoría de los cigarrillos electrónicos tienen nicotina. Incluso aquellos que no tienen productos químicos. Estas sustancias químicas pueden irritar y dañar los pulmones. Se desconocen los efectos a largo plazo de los cigarrillos electrónicos sin nicotina.

Ayude a los niños y adolescentes que quieran dejar de fumar:

- Definan por qué quieren dejar el hábito. Escribanlo o pónganlo en su teléfono. Pueden mirar la(s) razón(es) cuando sientan la necesidad de vapear.
- Elijan un día para dejar de vapear. Pueden ponerlo en el calendario y decirles a sus amigos y familiares que dejarán de fumar ese día.

- Desháganse de todos los artículos de vapeo.
- Descarguen herramientas como aplicaciones y programas de mensajería en su teléfono. Pueden ayudar con las tentaciones y alentar a dejar de vapear.
- Eviten los desencadenantes que generan el deseo de vapear. Por ejemplo, mantenerse alejados de situaciones y personas que vapean.
- Encuentren una manera para no aceptar la invitación de alguien a vapear.
- Comprendan la abstinencia. La adicción a la nicotina produce deseos muy fuertes de nicotina. Esto también puede generar:
 - dolores de cabeza
 - cansancio, irritación, enojo, o depresión
 - problemas para concentrarse
 - problemas para dormir
 - hambre
 - intranquilidad

Los efectos de la abstinencia son más fuertes en los primeros días después de dejar el hábito. Esto mejora en los siguientes días y semanas.

¿Qué más pueden hacer los padres?

Ayude a los niños a aprender sobre los riesgos de vapear y a controlar su salud. Usted puede:

- Sugerirle a su hijo que busque programas locales y sitios web que ayuden a las personas a dejar el vapeo. Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a usted y a su hijo a encontrar la asistencia adecuada.
- Brindar todo su apoyo mientras su hijo intenta dejar el hábito.
- Dar un buen ejemplo cuidando su propia salud. Si usted fuma o vapea, haga la promesa de dejar el hábito.

¿QUÉ ES EL VAPEO?

El vapeo es la inhalación de un vapor generado por un cigarrillo electrónico (**cigarrillos-e**) u otro dispositivo vaporizador.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos para fumar que funcionan con baterías. Tienen cartuchos llenos de un líquido que generalmente tiene nicotina, saborizantes y productos químicos. El líquido caliente se convierte en vapor, que la persona inhala. El uso de cigarrillos electrónicos se lo conoce como “vapeo”.





CareSource cumple con las leyes de derechos civiles estatales y federales correspondientes y no discrimina en base a la edad, el sexo, la identidad de género, el color de piel, la raza, una discapacidad, la nacionalidad, el estado civil, la preferencia sexual, la creencia religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública.

Si usted o alguien a quien ayuda tienen preguntas sobre CareSource, tiene derecho a recibir esta información y ayuda en su propio idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, por favor, llame al número de Servicios para Afiliados que figura en su tarjeta de identificación.

如果您或者您在帮助的人对 CareSource 存有疑问，您有权 免费获得以您的语言提供的帮助和信息。如果您需要与一位翻译交谈，请拨打您的会员 ID 卡上的会员服务电话号码。