



Asociación Canadiense del Pulmón

Una guía de conversación sobre el vapeo *para padres*

Aprender más sobre el vapeo y sus consecuencias le permitirá hablar sinceramente con su hijo y apoyar decisiones informadas y saludables.

Canadian Lung Association

B R E A T H E

www.lung.ca

La Asociación Canadiense del Pulmón promueve políticas rigurosas para prevenir la adicción a la nicotina en las nuevas generaciones. Mantenemos reuniones periódicas con miembros del gobierno federal y provincial, así como con legisladores, con el objetivo de impulsar medidas tales como restringir el acceso a productos de nicotina para menores y prohibir todos los productos de vapeo con sabor.

Para más información sobre cómo promovemos la salud pulmonar y prevenimos las enfermedades pulmonares, visite lung.ca.

www.lung.ca



Antes de la conversación

Conozca los hechos.

La desinformación sobre el vapeo está en todas partes. Dos tercios de los adolescentes no están conscientes de que los cigarrillos electrónicos (vapeo) contienen nicotina, una sustancia adictiva.

Antes de la conversación, familiarícese con los principales peligros y posibles motivaciones por las que los jóvenes vapean. Puede que no se sienta como un experto, y eso está bien. Expresar su preocupación honestamente es una de las mejores formas de apoyar a su hijo.

Póngase en el lugar de su hijo.

Considere la perspectiva de su hijo. Imagine sus desafíos, presiones y entorno social antes de considerar sus preocupaciones.

Recuerde cuando usted era adolescente. Asegúrese de conectarse con ellos. Indíqueles que está de su lado. Cuando se expresa empatía y existe una buena comunicación, los niños corren menos riesgos.

Elija el lugar y momento adecuados.

Encuentre el momento oportuno para aumentar las posibilidades de ser escuchado. Por ejemplo, cuando estén pasando por una tienda de vapeo, viendo televisión juntos o conversando antes de que su hijo salga con amigos.

Elija un momento tranquilo y sin distracciones. Preguntarle a su hijo sobre el vapeo cuando ya lo tiene presente en su mente le ofrece una forma no confrontativa de conocer su nivel de conocimiento, interés y participación sin que se ponga a la defensiva.

Adopte un enfoque claro y sereno.

No juzgue ni frustre a su hijo en la conversación. Los niños perciben el tono y pueden desconectarse o reaccionar defensivamente.

Una conversación abierta eliminará la idea de que se trata de una lección. También proporcionará un ambiente adecuado para discutir ideas sin que se sientan culpables o en problemas.

Practique.

Para conversaciones importantes y potencialmente delicadas, es útil planificar lo que se desea comunicar. Dedique tiempo a practicar frente al espejo o con un compañero, repasando los puntos que considere más relevantes.

Considere la posible reacción de su hijo a la información. Anticipe cómo podría desarrollarse la conversación y prepárese para responder de manera calmada ante cualquier eventualidad.

Durante la conversación

Reconozca la independencia de su hijo.

Sus hijos toman buenas decisiones todos los días. Abstenerse de vapear podría ser una de ellas. Agradezca su responsabilidad y apele a sus buenos juicios.

Solicite su opinión.

Primero escuche su perspectiva. Es importante entender qué aspectos consideran atractivos y cuáles no. Si manifiestan interés en probarlo, indague sobre las razones detrás de esa decisión.

Formule preguntas abiertas para que puedan compartir sus opiniones sobre el vapeo. Esto facilitará la participación y reducirá la posibilidad de una actitud defensiva.

Esté preparado para escuchar que su hijo ha vapeado.

El vapeo en niños es más común de lo que los padres podrían anticipar. Hay una probabilidad cierta de que su hijo haya vapeado.

Comience agradeciendo su sinceridad. Esto fomenta una conversación abierta y una relación de confianza. Explique que quiere protegerlos y cuidarlos.



Culpe a la industria tabacalera, no a su hijo.

Las compañías tabacaleras promueven productos que incluyen nicotina para atraer a los jóvenes, con la intención de que estos se conviertan en clientes de por vida. Las mismas compañías que han financiado y promovido los cigarrillos están detrás de muchos productos de vapeo.

Recuerde a su hijo que ambos comparten la misma perspectiva respecto a la industria tabacalera.

No utilice tácticas de miedo.

Es importante expresar sus preocupaciones, pero evite perder la atención de su hijo con afirmaciones exageradas.

Comparar el vapeo con otras tentaciones o drogas ilegales puede disminuir la credibilidad y las posibilidades de establecer una buena conexión con su hijo.

Establezca conexiones con sus áreas de interés.

Lleve sus preocupaciones al plano personal. Explique cómo el vapeo puede impedirles alcanzar sus metas futuras.

Resalte cómo el daño físico comprobado a los pulmones y al cerebro puede influir en sus aspiraciones atléticas. Describa cómo el vapeo puede tener un impacto sobre el estado de ánimo, la memoria y la capacidad de atención, lo que puede afectar sus objetivos académicos o profesionales.

Después de la conversación

Agradezca.

Agradézcale su disposición a conversar, su sinceridad y por seguir tomando decisiones apropiadas.

Terminar la conversación con una nota positiva facilitará futuras interacciones para aclarar dudas o solicitar consejos.

Ayude a su hijo a manejar la presión de grupo.

Uno de los factores que motivan el vapeo juvenil es la influencia de amigos o compañeros de clase.

Considere la posibilidad de realizar un juego de roles para proporcionar herramientas sociales a su hijo con el fin de rechazar los productos de tabaco. Ofrezca algunos datos rápidos o una anécdota que puedan compartir cómodamente.

Manténgase actualizado.

El tema del vapeo está en constante evolución. Para proteger a su hijo, es importante mantenerse informado.

Ayude a su hijo a controlar el estrés.

Muchos adolescentes recurren al vapeo como una forma de controlar el estrés. Lamentablemente, el estrés es un fenómeno común que puede manifestarse desde una temprana edad.

Es recomendable conversar con su hijo sobre cualquier preocupación o presión que pueda estar experimentando. Apoye a su hijo en la búsqueda de métodos saludables para afrontar estas situaciones.

Seguimiento.

Esta conversación es continua. Independientemente de los resultados, con el tiempo surgirán nuevos productos, preguntas y hallazgos de investigación.

Es importante mantener abiertas las líneas de comunicación. Compartir información es una estrategia efectiva para reiniciar el diálogo.

Comparta esta información

Comparta este recurso en redes sociales o por correo electrónico; otros padres también enfrentan estos desafíos.





Preguntas frecuentes

¿Qué es el vapeo?

El vapeo consiste en inhalar y exhalar el “vapor” generado al calentar una solución líquida (llamada jugo de vapeo o e-líquido).

Este aerosol, que se inhala por la boca y llega a los pulmones, contiene partículas líquidas y sólidas suspendidas en gas. A diferencia del vapor, que es solo una sustancia convertida en gas (como el vapor de agua), el aerosol del vapeo incluye múltiples componentes químicos.

¿Qué es un vapeador?

El vapeador, también conocido como cigarrillo electrónico, es un dispositivo diseñado para calentar e inhalar el aerosol. Hay modelos tanto reutilizables como desechables.

Las baterías de los vapeadores reutilizables son recargables y el líquido se puede rellenar. Un "kit de inicio" incluye el dispositivo, el cable de carga y, a veces, una “cápsula” de líquido de vapeo. Los vapeadores desechables vienen con líquido y batería precargados. Cuando se acaba la batería o el líquido, se desecha el dispositivo completo.

Los dispositivos de vapeo reutilizables y desechables varían en forma y color, pero generalmente tienen los mismos componentes.



Partes de un vapeador

Los dispositivos de vapeo reutilizables y desechables varían en forma y color, pero generalmente tienen los mismos componentes.

Cartucho o tanque

Contiene el líquido para vapear y puede rellenarse en dispositivos reutilizables

Batería

Una batería recargable de iones de litio que es capaz de alcanzar temperaturas superiores a los 400°F en segundos

Bobina o atomizador

Es el componente metálico que calienta el líquido para generar el aerosol

Luz indicadora

Se enciende o parpadea para indicar baja batería, un tanque vacío o sobrecalentamiento

Puerto de carga

Se encuentra en dispositivos de vapeo reutilizables y algunos desechables

¿Qué contiene el "líquido de vapeo"?

Glicerina vegetal y propilenglicol

La glicerina vegetal y el propilenglicol son solventes líquidos que disuelven la nicotina y el saborizante en el "líquido de vapeo". Al calentarse, se convierten en el aerosol a inhalarse. Son aditivos alimentarios comunes considerados "seguros" en los alimentos según algunos sitios de vapeo, pero esto solo aplica cuando se ingieren, no cuando se calientan y son inhalados por los pulmones.

Nicotina

Algunos líquidos para vapear no contienen nicotina, aunque la mayoría sí. La nicotina es un estimulante altamente adictivo que puede provocar sensaciones breves de relajación y bienestar. El uso de nicotina puede afectar el cerebro en desarrollo y aumentar el riesgo de dependencia futura a otras sustancias.

Sabores

Existen miles de sabores distintos de líquido para vapear, entre los cuales se encuentran numerosos sabores de frutas y caramelos que resultan especialmente atractivos para los jóvenes.

Otros productos químicos

Además de lo que se indica en la etiqueta, el aerosol contiene otras sustancias químicas generadas al calentar el líquido en el dispositivo de vapeo, incluidos compuestos cancerígenos como aldehídos y diacetilo.

¿Por qué los jóvenes vapean?

Mientras el consumo de cigarrillos entre los jóvenes canadienses ha disminuido, el vapeo ha aumentado. Aunque la mayoría de los jóvenes están conscientes de los daños y las consecuencias de fumar cigarrillos, a menudo subestiman el impacto que el vapeo puede tener en su salud y bienestar.

Los jóvenes reportan que utilizan el vapeo para reducir el estrés y debido a su deseo de integrarse socialmente. También indican que disfrutan del acto de vapear.

Los líquidos para vapear están disponibles en una amplia variedad de sabores especialmente populares en el público juvenil, como caramelos y frutas. Además, se observa que los jóvenes recurren al vapeo debido a su adicción a la nicotina.

¿Cómo puedo saber si mi hijo está vapeando?

El vapeo es posible de ocultar, y las señales pueden ser fáciles de pasar desapercibidas. A diferencia de los cigarrillos tradicionales, los cigarrillos electrónicos no dejan el aroma revelador del tabaco.

Nuevos síntomas similares al asma (tos, dificultad para respirar), aumento de la irritabilidad y mayor sed son signos de que su hijo podría estar vapeando.

Otras señales de que su hijo podría estar vapeando incluyen:

- Presencia de tecnología desconocida, compras en línea o empaques
- Leves aromas dulces o afrutados
- Cambios de comportamiento y estado de ánimo
- Aumento de la ansiedad
- Reducción del consumo de cafeína
- Deseo de saborear debido a la degradación de las papilas gustativas
- Neumonía
- Hemorragias nasales



3 mitos comunes sobre el vapeo explicados

Mito 1: Es solo vapor de agua con sabor.

Realidad 1: No hay un "vapor" real en el vapeo.

Como los cigarrillos, el mercadeo inteligente y las palabras de moda hacen ver que vapear parezca inofensivo.

Los términos "vapeo" y "vapor" sugieren que lo que se inhala es vapor de agua inofensivo. Sin embargo, los dispositivos de vapeo realmente producen un aerosol, una mezcla de pequeñas partículas líquidas suspendidas en un gas. Al vapear, se calientan sustancias químicas conocidas y desconocidas a altas temperaturas para crear ese aerosol que es inhalado por los pulmones.

Mito 2: Probarlo una sola vez no resulta perjudicial.

Realidad 2: Es posible desarrollar dependencia después de vapear solo unas pocas veces.

Los jóvenes pueden sentir curiosidad de probar el vapeo por no estar conscientes de los posibles efectos perjudiciales y adictivos. La nicotina, un estimulante derivado del tabaco, es conocida por su alto potencial de adicción. Es posible desarrollar dependencia al vapeo (nicotina) tras uno o dos usos.

Mito 3: Vapear es una alternativa más saludable que fumar.

Realidad 3: Vapear es dañino, especialmente en niños y adolescentes.

El vapeo se ha comercializado como una herramienta para dejar de fumar que es menos dañina que los cigarrillos. La verdad es que el vapeo es dañino, especialmente en niños y adolescentes cuyos cerebros y pulmones aún están en desarrollo.

La adicción a la nicotina puede llevar a los jóvenes a consumir otras sustancias. En Canadá, 2 de cada 3 jóvenes de 12 a 17 años que vapean y fuman comenzaron con el vapeo.

¿Vale la pena?

Costos y consecuencias del vapeo

Aunque la mayoría de los jóvenes conocen los daños y consecuencias de fumar cigarrillos, a menudo subestiman el impacto del vapeo en su salud y bienestar.

Vapear afecta los pulmones y el sistema respiratorio.

- Tos
- Dolor de garganta
- Disnea y dificultad para respirar
- Mayor vulnerabilidad a las infecciones respiratorias
- Cicatrización de los pulmones
- Estrechamiento de las vías respiratorias
- Asma o empeoramiento de los síntomas del asma

Vapear afecta el corazón y el sistema circulatorio.

- Aceleración del ritmo cardíaco
- Presión arterial elevada
- Daño a los vasos sanguíneos
- Mayor riesgo de enfermedad vascular
- Acumulación de metales pesados en sangre y órganos

Vapear afecta el cerebro y el sistema nervioso.

Debido a que el cerebro aún se está desarrollando, la nicotina puede causar problemas a largo plazo:

- cognición
- memoria
- función ejecutiva
- impulsividad

Vapear afecta los dientes y la piel.

- Xerostomía (boca seca)
- Caries dentales
- Enfermedad de las encías
- Piel seca





¿Vale la pena?

Vapear puede tener consecuencias que van más allá de la salud de su hijo. Puede limitar sus actividades, así como impedirles alcanzar sus objetivos.

No hay nada atractivo en el vapeo

El vapeo puede causar enrojecimiento, inflamación, resequedad y envejecimiento prematuro de la piel.

También puede provocar boca seca, mal aliento, caries y acumulación de células muertas en la lengua, conocida como "lengua negra y peluda".

Vapear podría poner en riesgo las actividades extracurriculares de su hijo

Muchos equipos deportivos y clubes escolares y comunitarios tienen un código de conducta para los participantes. Ser sorprendido vapeando podría violar ese código y generar la suspensión o expulsión de su hijo del equipo o actividad.

Si su hijo forma parte de uno de estos grupos, revise con él o ella el código de conducta. Considere hablar con entrenadores o responsables si hay dudas sobre si el vapeo lo infringe.

Vapear podría costarle caro a su hijo

El vapeo y la venta de productos relacionados están regulados como el tabaco. En la mayoría de las provincias y territorios, vapear está prohibido en escuelas, patios de restaurantes, espacios públicos cerrados y vehículos con menores presentes. En algunas provincias, como Ontario, también está prohibido en parques infantiles, áreas recreativas al aire libre y playas.

Vapear en lugares prohibidos puede generar multas de cientos de dólares.

Los residuos del vapeo son terribles para el medio ambiente

Si su hijo tiene interés en el medio ambiente, es importante que conozca las graves consecuencias ambientales del vapeo. Botar un dispositivo de vapeo implica la generación de residuos peligrosos, residuos electrónicos y plásticos de un solo uso, todo al mismo tiempo.

Residuos peligrosos

Las sales de nicotina y los metales pesados, como el níquel, el cadmio, el plomo y el mercurio, pueden filtrarse en el agua y el suelo.

Residuos electrónicos

El litio de las baterías es un recurso limitado que podría utilizarse para baterías de autos o bicicletas eléctricas. Además, el litio es inflamable, y los vapeadores descartados han causado incendios en contenedores de basura y plantas de residuos.

Residuos plásticos de un solo uso

Los plásticos de un solo uso de los dispositivos de vapeo se descomponen en micro plásticos, algo que pueden dañar las células de los organismos vivos.



5 datos que debe conocer: Las bolsas de nicotina

Las bolsas de nicotina son el nuevo producto de las grandes tabacaleras que puede generar adicción a la nicotina en niños y adolescentes, siendo incluso más accesible que los productos de vapeo.

1. Las bolsas de nicotina se usan de forma similar al tabaco para mascar o el snus, pero no contienen tabaco. Cada bolsita tipo "sachet" tiene nicotina en polvo y saborizante. Se coloca entre la encía y la mejilla para liberar nicotina de forma gradual.
2. Cada bolsa contiene de 3 a 4 mg de nicotina, el equivalente a 3 o 4 cigarrillos.
3. Debido a su buen sabor, los niños pequeños pueden tragarlos, lo que los pone en riesgo de sufrir una intoxicación por nicotina grave o mortal.
4. Las bolsas de nicotina vienen en una variedad de sabores atractivos para los jóvenes. Son populares entre atletas (especialmente en hockey y fútbol), ya que estimulan sin afectar la capacidad pulmonar.
5. Inicialmente, Health Canada clasificó estas bolsas de nicotina como productos naturales, parte de la terapia de reemplazo de nicotina para dejar de fumar, lo que permitió su venta sin restricciones de edad en numerosas tiendas. Sin embargo, a partir del 28 de agosto de 2024, y debido a una campaña impulsada por la Asociación Canadiense del Pulmón, se implementaron nuevas regulaciones.



Canadian Lung Association

B R E A T H E

www.lung.ca