**Cigarrillo Electrónico – Elemental**

**¿Qué es el cigarrillo electrónico?**

**A picture containing screenshot, graphics, graphic design, design

Description automatically generated**Un cigarrillo electrónico o *vape* es un objeto eléctrico que se usa para fumar. Funciona con baterías y transforma un líquido en vapor.

**¿Cuáles son las consecuencias de fumar con cigarrillos electrónicos?**

El utilizar el cigarrillo electrónicodaña tus pulmones, el órgano que te permite respirar. Además, **afecta tu salud y tu mente.**

**Si hay algún compañero que está utilizando un cigarrillo electrónico, ¿qué hago?**

**Si observas que otro compañero está haciendo uso de cigarrillos electrónicos, cuéntale a tu maestra o algún otro adulto de la escuela para que sepan qué está ocurriendo y poder ayudarle.**

**Si utilizo un cigarrillo electrónico o *vape* ¿por qué debo dejar de hacerlo?**

El uso del cigarrillo electrónico afecta grandemente tu salud. El utilizarlo afecta el crecimiento de tu cerebro, así como la función de tus pulmones. Si lo has probado o lo utilizas mucho, es importante que dejes de hacerlo.

Por tu salud, ¡libera tu futuro, di **no** al vapeo!

**Cigarrillo Electrónico – Adolescentes**

**A picture containing screenshot, graphics, graphic design, design

Description automatically generated**

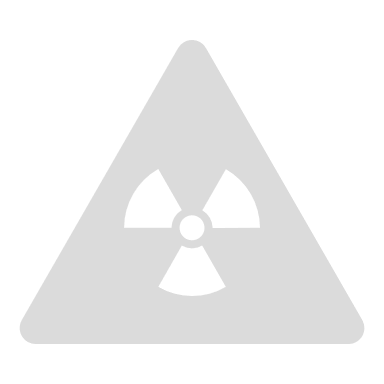
**¿Qué es el cigarrillo electrónico?**

El cigarrillo electrónico o *vape* es un dispositivo utilizado para fumar que funciona con baterías; este calienta una sustancia líquida compuesta de químicos como la nicotina o THC y lo transforma en vapor para ser inhalado.

**¿Qué efectos físicos o mentales puedes tener si utilizas el cigarrillo electrónico?**

* A picture containing drawing, child art, clipart, cartoon

  Description automatically generatedAdicción al cigarrillo electrónico u otras sustancias
* A picture containing drawing, child art, clipart, cartoon

  Description automatically generatedAnsiedad y depresión
* Problemas para dormir
* Exposición a sustancias cancerígenas
* Problemas respiratorios
* Daño permanente en tu cerebro

**¿Qué debo hacer para dejar de utilizar los cigarrillos electrónicos?**

Para llevar una vida más saludable, es necesario que dejes de utilizar el cigarrillo electrónico o *vape*. El uso de este tipo de dispositivo tiene serias consecuencias en tu salud.

Por eso:

* Deshazte de todos los productos: cigarrillos electrónicos, líquidos, etc.
* Prepárate de antemano para los síntomas de dejar el hábito de golpe. Estos pueden incluir: dolor de cabeza, cansancio, mal humor, hambre, ansiedad, entre otros.
* Si se te hace muy difícil dejarlo, busca ayuda profesional. Un profesional de la salud mental (psicólogo, consejero, trabajador social), puede ayudarte a dejar de utilizarlo.

**¿Cuándo llamar al médico?**

Es importante observar cómo reacciona tu cuerpo ante la utilización de estos dispositivos. Llama a tu médico inmediatamente si:

* toses, te falta el aliento o te duele el pecho.
* tienes náuseas, vómitos o [diarrea](https://kidshealth.org/es/teens/diarrhea.html).
* estás cansado, tienes fiebre o pierdes peso.

**Cigarrillo Electrónico – Padres, Madres y Encargados**

A picture containing screenshot, black, white

Description automatically generated**¿Qué son los cigarrillos electrónicos o vape?**

El cigarrillo electrónico es un dispositivo que simula que estamos fumando. Es operado con baterías y se utiliza con una sustancia líquida que contiene nicotina y un sin número de químicos. El dispositivo calienta el líquido y genera un vapor inhalante.

**¿Qué efectos tiene el uso del cigarrillo electrónico o vape?**

A picture containing clothing, human face, cartoon, illustration

Description automatically generatedEl uso del cigarrillo electrónico o *vape*, puede provocar daños permanentes en la salud. A través de las investigaciones corrientes sobre este fenómeno se ha identificado que provoca:

* Daños permanentes en los pulmones y el cerebro
* Déficit de atención
* Pérdida de peso
* Adicción
* Convulsiones
* Desórdenes emocionales

A person sitting on a couch

Description automatically generated with low confidence**¿Qué debo hacer si sospecho que mi hijo está utilizando el *vape*?**

Habla con tu hijo o hija sobre los daños y riesgos de utilizar cigarrillos electrónicos.

Familiarízate con la información sobre los vaporizadores y sus efectos a corto y largo plazo.

Da el ejemplo y no hagas uso de ellos.

Si el problema pasa a mayores, consulta con un profesional de la salud. Este podrá proveerte más herramientas para trabajar con la utilización de este tipo de dispositivo y sustancias.

<https://docs.pr.gov/files/ASSMCA/Campa%C3%B1as/Vapeo.pdf>

<https://docs.pr.gov/files/ASSMCA/Consultas/Informe_CJ_2020-22_ISLA_18%20abr%2023_FINAL.pdf>

<https://digitalmedia.hhs.gov/tobacco/educator_hub/students/videos/must_know_facts_about_e_cigarettes?locale=en>

**Cigarrillo Electrónico – Maestros**

**A picture containing screenshot, graphics, graphic design, design

Description automatically generated**

**¿Qué es el cigarrillo electrónico o vape?**

El cigarrillo electrónico es un dispositivo que imita la acción de fumar. Este funciona con baterías y se utiliza junto con un líquido que contiene nicotina y diversos compuestos químicos. El dispositivo calienta el líquido y produce un vapor que se inhala.

**¿Qué puedo hacer para prevenir la práctica del vaping en mis estudiantes?**

Como educador (a) puedes jugar un rol activo en la prevención de la utilización de cigarrillos electrónicos. Al guiar a los estudiantes a entender las consecuencias de vapear, ayudas a fomentar decisiones saludables en su vida.

En el salón de clases:

* Integra el tema a las clases del currículo general.
* Desarrolla actividades grupales con recursos de campañas del CDC y la FDA para la concienciación de esta práctica. (<https://digitalmedia.hhs.gov/tobacco/educator_hub?locale=en> / <https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/los-riesgos-de-los-cigarrillos-electronicos-para-jovenes.html>)
* Presenta vídeos sobre las consecuencias reales del *vapeo* en jóvenes.

( [https://youtu.be/bWVS82hS070 /](https://youtu.be/bWVS82hS070%20/) <https://youtu.be/Qi9gvguXj2w> )

* Integra posters contra el uso de cigarrillos electrónicos a través del plantel escolar.