



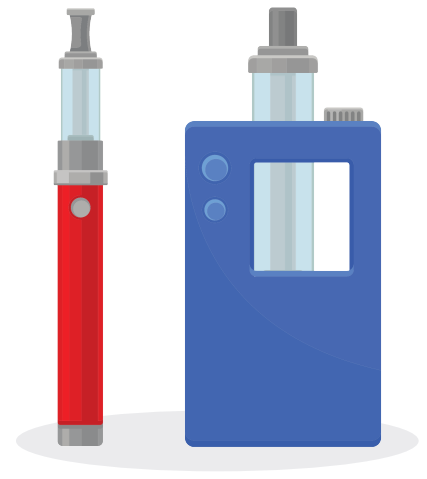
ALERTA DE SALUD:

Los cigarrillos electrónicos y sus hijos

CATCH
MY BREATH

¿Qué es un cigarrillo electrónico?

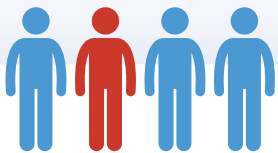
Los cigarrillos electrónicos o "vapeadores" son dispositivos que calientan nicotina líquida (también conocida como e-líquido, e-jugo o "pods") que se inhala junto con productos químicos como el propilenglicol, formaldehído, metales pesados, COV y otros productos químicos tóxicos, incluyendo mas de 15.000 sabores que no están diseñados para los pulmones.



¿Cuáles son los riesgos para la salud?

- Tos, sibilancias, dolor de pecho, empeoramiento del asma y potencial daño pulmonar irreversible
- Daños en el sistema inmunológico, el sistema reproductivo y el sistema cardiovascular
- Problemas de salud oral como enfermedad de las encías y pérdida de dientes.

¿SABÍAS?



1 de cada 4 estudiantes de secundaria ha consumido un producto de tabaco, siendo los cigarrillos electrónicos los más populares.



La nicotina es **MUY adictiva**. Los niños tienen más probabilidades de volverse adictos a la nicotina en niveles más bajos que los adultos. Más de la mitad de los usuarios actuales quieren dejar de fumar.



Los cigarrillos electrónicos liberan **nicotina**, monóxido de carbono y **otros contaminantes** en el aire y superficies como el piso. Los niños que están expuestos tienen nicotina detectable en la sangre y la orina.

Intoxicación por nicotina: mantenga a su hijo seguro

La nicotina de los e-líquidos se puede absorber a través de la piel y la boca, intoxicando a niños y a mascotas. Hasta la fecha, ha habido más de 38.500 llamadas a las líneas de control de intoxicación debido a los cigarrillos electrónicos o lo que es equivalente a 10 intoxicaciones por día durante los últimos 10 años.

No Use Cigarrillos Electrónicos Cerca de los Niños



1 de cada 3 niños está expuesto a los dañinos aerosoles de segunda mano de los cigarrillos electrónicos

Mantenga los Cigarrillos Electrónicos Fuera de Alcance



Mantenga los cigarrillos electrónicos y los líquidos electrónicos bajo llave y fuera del alcance de los niños y las mascotas.



Llame al 911 o a su línea de emergencia si sospecha intoxicación.

Signos de intoxicación: vómito, dolor abdominal, sudoración, frecuencia cardíaca rápida, respiración acelerada y convulsiones.

¡Hablemos sobre los cigarrillos electrónicos!

1

Pregunte por lo que ya saben

Inicie la conversación preguntándole a sus hijos sobre lo que han escuchado sobre los cigarrillos electrónicos.

2

Comparta los hechos clave

Hágales saber que la mayoría de los niños eligen no usar cigarrillos electrónicos. Hábleles sobre los ingredientes tóxicos, sobre lo adictiva que es la nicotina y cómo esta daña el cuerpo

3

Deje claras sus expectativas

Dígales que confía en ellos y espera que no usen cigarrillos electrónicos. Discuta las consecuencias si llegan a consumir.

4

Practique habilidades de rechazo

Ayúdelos a encontrar su "porque" discutiendo cómo los cigarrillos electrónicos podrían afectar sus objetivos y practique lo que podrían decir si les ofrecen un cigarrillo electrónico.

