

Vapear: Qué deben saber los padres

Vapear es inhalar el vapor creado por un cigarrillo electrónico. Es muy común entre los adolescentes.

Si obtienen información sobre el vapeo, los padres pueden hacer lo siguiente:

- Hablar con sus hijos sobre los riesgos para la salud.
- Reconocer si su hijo podría estar vapeando.
- Obtener ayuda para los niños que están vapeando.

¿Cómo funciona el vapeo?

Los cigarrillos electrónicos o vapeadores calientan un líquido hasta que este se convierte en un vapor que se inhala. El líquido para vapear (llamado e-líquido) puede contener nicotina o aceite o destilado de marihuana. Los cigarrillos electrónicos pueden venir cargados o rellenarse con cartuchos que contienen el e-líquido. Los cigarrillos electrónicos precargados (a veces llamados "Puff Bars") están diseñados para ser desechados después de su uso. Después de una cierta cantidad de inhalaciones, el usuario desecha el dispositivo.

¿Cuáles son los riesgos del vapeo para la salud?

Los riesgos del vapeo para la salud incluyen los siguientes:

- **adicción:** los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, una droga que es altamente adictiva. No es necesario vapear todos los días para volverse adicto.
- **ansiedad y depresión:** la nicotina empeora la ansiedad y la depresión. También afecta la memoria, la concentración, el autocontrol y la atención, en especial en los cerebros que están en desarrollo
- **volverse fumador:** los jóvenes que vapean tienen más probabilidades de comenzar a fumar cigarrillos comunes (tabaco) y es más probable que desarrollen otras adicciones en el futuro.
- **impotencia:** existe evidencia de que el vapeo puede causar disfunción sexual en los hombres.
- **problemas para dormir**
- **exposición a sustancias químicas cancerígenas**
- **bronquitis crónica**
- **daño en los pulmones que puede poner en riesgo la vida**

Es posible que existan otros efectos sobre la salud de los que aún no tengamos conocimiento. El vapeo no ha estado entre nosotros durante tanto tiempo, por eso aún no se conocen todos los riesgos para la salud.

¿Cómo puedo saber si mi hijo está vapeando?

Comience por preguntarle a su hijo si ha intentado vapear sin juzgarlo pero con interés genuino. Lo que desea es animarlo a conversar, no que se cierre. Aun cuando no crea que sus hijos están vapeando, hable con ellos para que sepan que no es saludable.

Las señales de que una persona está vapeando incluyen:

- nuevos problemas relacionados con la salud, como tos o resuello
- poseer repuestos para cigarrillos electrónicos, como cartuchos, u otros productos sospechosos
- nuevos olores (algunos sabores están prohibidos, pero los vapeadores de nicotina y marihuana pueden incluir sabores; por eso, los padres pueden notar aromas dulces o frutales)

¿Qué debo hacer si mi hijo vapea?

Su hijo necesitará su ayuda y apoyo para abandonar el hábito. Ayúdelo a encontrar la motivación necesaria para dejar de vapear. Podría hablar de lo siguiente:

- el deseo de dar la mejor versión y la más saludable de sí mismo
- el deseo de no ser un adicto
- evitar los efectos sobre la salud, que incluyen la impotencia y un menor rendimiento en los deportes
- el deseo de no empeorar la ansiedad y la depresión
- el ahorro de dinero
- ir contra la publicidad que apunta a las personas jóvenes

Algunas personas usan el vapeo para reducir su apetito, pero no existen pruebas de que el vapeo ayude a perder peso. Si cree que este es el motivo por el que su hijo vapea, hable sobre maneras más saludables de mantener un peso saludable o bajar de peso.

¿Cómo pueden dejar de vapear los niños y adolescentes?

Para quienes quieren abandonar el hábito, puede resultar útil lo siguiente:

- Decidir por qué quieren abandonar este hábito y escribirlo o ponerlo en su teléfono. Cuando tengan muchas ganas de vapear, pueden leer esos motivos.
- Escoger un día para dejar de vapear. Lo pueden marcar en el calendario y decirle a un familiar o un amigo que los apoye que ese día dejarán de vapear.
- A algunas personas las ayuda masticar chicle sin azúcar o comer paletas para olvidarse de su antojo.
- Deshacerse de todos los productos para vapear.
- Descargar herramientas (como aplicaciones y programas de mensajería de texto) en el teléfono que puedan ayudarlos con los antojos y animarlos mientras intentan dejar de vapear. Por ejemplo, el programa de texto This Is Quitting de Truth Initiative puede ser de gran ayuda para los jóvenes que quieren dejar de vapear. Smokefree.gov también ofrece herramientas y aplicaciones gratuitas que pueden ayudar a intentar dejar de fumar o vapear.
- Comprender lo que implica la abstinencia. La adicción a la nicotina provoca unas intensas ganas de consumir nicotina, especialmente durante los primeros días después de dejar de consumirla. También puede causar dolores de cabeza; cansancio, mal humor, enojo o depresión; problemas para concentrarse o dormir; hambre e inquietud. Estos problemas mejoran durante los días y las semanas posteriores.

¿Qué más debería saber?

Apoye a su hijo adolescente en su intento de abandonar el hábito. Sea un buen ejemplo cuidando de su propia salud. Convierta su casa en un lugar libre de cigarrillos y vapeadores. Si usted fuma o vapea, comprométase a

dejar de hacerlo. Mantenga todos los suministros para vapear y materiales de recarga en envases a prueba de niños fuera del alcance de estos. La exposición a la nicotina puede envenenar e incluso matar a un niño.

Revisor médico: Amy W. Anzilotti, MD

Fecha de revisión: julio de 2022

Nota: Toda la información incluida en KidsHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2023 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.

