

LOS IMPACTOS

¡Qué saber sobre los efectos del vapeo en la salud y el medio ambiente, además de recursos para ayudarle a dejar de fumar y más!

Salud Ambiental:



- 150 millones de cigarrillos electrónicos terminan en vertederos cada año en Estados Unidos.
- Los vaporizadores están hechos casi en su totalidad de plástico de un solo uso.
- El jugo de vapeo puede filtrarse fácilmente al agua, afectando a la mayoría de la vida silvestre

Salud física:



- Causas del vapeo:
- Problemas respiratorios
- Problemas cardiovasculares
- Daño pulmonar
- Problemas de salud bucal

Salud mental:



- Las personas que vapean tienen el doble de probabilidades de ser diagnosticadas con depresión
- El uso de nicotina se asocia con niveles más altos de síntomas de TDAH

Para más información visita:

[Smokefree.gov](https://www.smokefree.gov)

Colorado QuitLine: [coquitline.org](https://www.coquitline.org)

Cómo ayudar a alguien a dejar de fumar:

En un año determinado, entre el 30% y el 50% de los estadounidenses que fuman intentan dejar de fumar. A continuación se explica cómo apoyar a amigos y familiares que intentan dejar de fumar:



- Sea positivo, paciente y alentador.
- Ayuda a proporcionar distracciones
- Compartir herramientas y recursos
- Ayúdelos a establecer metas y celebrar sus victorias, tanto grandes como pequeñas.
- Hable sobre el "por qué" antes de comenzar con el "cómo".
- Recuérdeles los impactos del vapeo

Consejos para afrontar los retiros:



- Iniciar una rutina de ejercicios
- Encuentre una distracción que funcione para usted (juguete, chicle etc.)
- Construir un sistema de apoyo
- Encuentre formas de relajarse y practicar el cuidado personal

Disfrute de las ganancias (márquelas en un calendario, haga que sus amigos envíen mensajes de texto, etc.)

Recursos para dejar de vapear

- Mi vida, mi renuncia (12-17)
 - Escribe **Start** al 36072
- Esto es dejar de fumar (Edades 13-24)
 - Escribe **DITCHVAPE** al 88709
- Programa de texto de la Iniciativa de la Verdad
 - Escribe **QUIT** al (202)-804-9884



El financiamiento para este proyecto fue proporcionado (en parte) por la Enmienda 35, Financiamiento del Programa de Subvenciones para la Prevención de la Educación sobre el Tabaco y para Dejar de Dejar de Tabaco. La opinión expresada no refleja necesariamente las políticas oficiales ni la mención de ella implica el respaldo del Departamento de Salud Pública de Colorado.