

El vapeo

Lo que debe saber sobre los efectos del vapeo en la salud y el medio ambiente, y recursos para ayudarlo a dejar de fumar y más. **Los impactos incluyen:**

Salud Ambiental:

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



Salud física:

- Problemas respiratorios
- Problemas cardiovasculares
- Daño a los pulmones
- Problemas de salud bucal



Salud mental:

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



Para más información, visite:

Línea para dejar de fumar o vapear
de Colorado (coquitline.org/es-es)

coloradosintabaco.org

CÓMO AYUDAR A ALGUIEN A DEJAR DE FUMAR:

En un año determinado, entre el 30% y el 50% de estadounidenses que fuman intentan dejarlo. Aquí tiene algunos consejos de cómo apoyar a amigos y familiares tratando de dejar de fumar:



- Demuestre positividad, paciencia y ánimo
- Ayude a proveer distracciones
- Comparta herramientas y recursos
- Ayude a establecer metas y celebrar las victorias, ya sean grandes o pequeñas.
- Hable sobre el "por qué" antes de establecer el "cómo"
- Ayude a recordarles sobre los impactos del vapeo

Consejos para lidiar con la abstinencia:



- Iniciar una rutina de ejercicios
- Encontrar una distracción que funcione (juguete antiestrés, chicle, etc.)
- Construir un sistema de apoyo
- Encontrar formas para relajarse y practicar el cuidado personal
- Disfrutar de las victorias (marcandolas en un calendario, recibiendo mensajes de texto de familia o amigos, etc.)

Recursos para dejar de vapear

- *My Life, My Quit* (Edades 12-17)
 - Envíe **Start** al 36072 (en inglés)
- *EX Program* (Edades 13+)
 - Envíe **ADIOS NIC** al **88709**
- Programa en español *SmokeFreeTXT*
 - Envíe **ESP** al 47848



Los fondos para este proyecto fueron proporcionados (en parte) por la Enmienda 35 del programa de Subvenciones para la Educación, Prevención y Abandono del Consumo de Tabaco. Las opiniones expresadas no necesariamente reflejan las políticas oficiales, ni su mención implica la aprobación del Departamento de Salud Pública de Colorado.

Updated 10/2025