



¿Eres bisexual,
adolescente y
usas cigarrillos
electrónicos?

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MDAnderson
~~Cancer~~ Center

Making Cancer History®

El uso de cigarrillos electrónicos entre los adolescentes y los adultos jóvenes bisexuales está aumentando mucho más rápidamente que entre los adolescentes heterosexuales.

¿Sabía que...?

Las altas tasas de consumo de cigarrillos electrónicos entre los adolescentes bisexuales pueden estar relacionadas con:

- El marketing de las empresas de cigarrillos electrónicos dirigido a jóvenes LGBTQ+, incluidos los adolescentes bisexuales.
- Experiencias de acoso y *bullying* por motivos de sexualidad en las escuelas.
- Experiencias de discriminación por bifobia.
- Las tasas más altas de maltrato físico experimentado por LGBTQ+

El uso de cigarrillos electrónicos puede provocar:

- Problemas respiratorios.
- Problemas cardiovasculares.
- Enfermedad pulmonar causada por los saborizantes químicos de los cigarrillos electrónicos.
- Problemas de estado de ánimo, atención y control de los impulsos, porque la nicotina puede dañar el desarrollo cerebral en adolescentes y adultos jóvenes.



Los mitos y las realidades

- ✘ El uso del cigarrillo electrónico es solo vapor de agua saborizado y una alternativa segura al tabaco.
- ✔ Los cigarrillos electrónicos pueden contener sustancias dañinas, como nicotina, metales pesados y carcinógenos.

- ✘ Utilizar cigarrillos electrónicos no tiene efectos a largo plazo sobre la salud.
- ✔ Una sola cápsula de cigarrillo electrónico puede contener tanta nicotina como 20 cigarrillos normales. Los efectos a largo plazo de los cigarrillos electrónicos sobre la salud son, entre otros, la lesión pulmonar asociada al uso de cigarrillos electrónicos o vapeo (EVALI), que causa graves daños pulmonares, dolor de pecho, fiebres y escalofríos, elevación de la presión arterial, cicatrices pulmonares, asma e incluso puede ser mortal.

- ✘ La mayoría de los adolescentes usan cigarrillos electrónicos.
- ✔ La mayoría de los adolescentes no usan cigarrillos electrónicos. En 2023, solo el 25% de los adolescentes usaban cigarrillos electrónicos diario; el 75% de los adolescentes no utilizaban cigarrillos electrónicos diario.

Dejar los cigarrillos electrónicos es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud.

¡Deja de vapear hoy mismo!

Considere lo siguiente:

- Considere las terapias de sustitución de nicotina, como los parches y los chicles, para no sentir tantas molestias cuando dejes de fumar.
 - Estas terapias le aportan la nicotina sin las sustancias químicas dañinas que contienen los cigarrillos electrónicos.
- Busca ayuda profesional si le preocupa cualquier otro abuso de sustancias.
 - Es importante encontrar ayuda que aborde el consumo de cigarrillos electrónicos y otras sustancias conjuntamente.
- Consigue asesoramiento o terapia para ayudar a cambiar hábitos e identificar estrategias de afrontamiento.
- Encuentra formas sanas de enfrentarte a las provocaciones del consumo de cigarrillos electrónicos y otras sustancias.
- Establece metas e hitos alcanzables para dejar de fumar.

Cómo conseguir ayuda:

- Visite [Cancer-Network.org/Outlast-Tobacco](https://www.cancer-network.org/Outlast-Tobacco) para más información.
- Llama al 1-800-784-8669 para la línea telefónica para dejar de fumar de tu estado.
- Envíe ESP al 47848 para participar en un programa de mensajes de texto para mantenerse libre del tabaco.
- Visita [LGBTQHealthCareDirectory.Org](https://www.LGBTQHealthCareDirectory.Org) para encontrar asistencia médica adaptada al colectivo LGBTQ+ cerca de ti.