



Adolescentes y el tabaco, incluido el vapeo

¿Cómo afecta el consumo de cigarrillos electrónicos a los adolescentes?

- La nicotina es una **droga que causa adicción en los cigarrillos electrónicos y otros productos del tabaco y que daña partes importantes del cerebro de los adolescentes** durante su desarrollo.

Estos daños pueden afectar:



Tu ánimo y capacidad de controlarte



Tu capacidad de aprender



Tu capacidad de prestar atención

- El uso de cigarrillos electrónicos puede cambiar tu aspecto, amarilleando los dientes, acelerando el envejecimiento de la piel y haciendo que se te caiga el pelo.

Cómo rechazar los cigarrillos electrónicos en situaciones sociales:

- **Equípate con recursos para rechazarlos:**
 - **Ten confianza:** Practica decir “no” con firmeza pero con cortesía.
 - **Propone otras opciones:** Sugiere una actividad diferente que no incluya el consumo de tabaco.
 - **Busca apoyo:** Rodéate de amigos que respeten tus decisiones.
 - **Dirige el cambio:** Ayuda a tus amigos a crear espacios sin tabaco y apoya sus decisiones de dejar de fumar.



¡Conoce los hechos!

Mito	Realidad
“Los cigarrillos electrónicos son una forma segura de dejar otros productos del tabaco.”	Los cigarrillos electrónicos no están autorizados por la FDA para ayudar a dejar de consumir otros productos del tabaco.
“Fumar o vapear ocasionalmente no es malo.”	Cualquier exposición a la nicotina es peligrosa y puede provocar adicción.
“Cuando fumo, sólo inhalo vapor de agua.”	El vapor de los cigarrillos electrónicos contiene nicotina y productos que causan cáncer (como muchos metales tóxicos), también conocidos como carcinógenos.
“Soy joven y puedo dejarlo antes de que afecte a mi salud.”	Los daños del consumo de tabaco son inmediatos y prolongados. Dejar el tabaco es la mejor manera de proteger tu salud.



¡Encuentra recursos gratuitos para los adolescentes que quieren dejar de vapear o fumar!

• Mensajes de texto:

- Envía el texto **DÉJALO** al **88709** para unirse a This is Quitting.

• Sitio web:

- Visita [SmokefreeTeen](https://www.smokefreeteen.com) [Teen.Smokefree.Gov](https://www.teen.smokefree.gov) para obtener más información sobre cómo convertirte en un adolescente libre de vapeo (en Inglés).
- O explora [Español.Smokefree.gov](https://www.espanol.smokefree.gov) para ayuda en Español.

• Línea para dejar el vapeo:

- Llama al **1-877-937-7848** para el Programa Digital para Jóvenes de la Texas Tobacco Quitline.
- Este programa incluye un entrenador en línea, videos, animaciones y más.