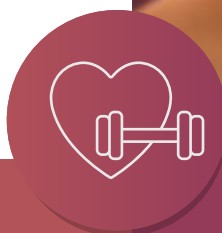


La verdad sobre los vapeadores

ELABORÓ:
PREPA UDEM



Los vapeadores son dispositivos que se ofrecen como una alternativa para dejar el cigarro tradicional.

Sin embargo, es fundamental conocer su radiografía, ya que se ha descubierto que provocan diversos riesgos a corto plazo.



Los vapeadores se conocen como Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (SEAN). Es importante saber que estos productos no cuentan con una autorización sanitaria, ya que contienen nicotina, propilenglicol y glicerina vegetal (que es la sustancia utilizada para producir niebla escénica o teatral), entre otros.

Los químicos del vapeador pueden provocar asma, la cual es una enfermedad pulmonar obstructiva crónica, además de irritación de garganta y tos.

Por otra parte, la nicotina puede afectar el desarrollo del cerebro en jóvenes, de manera que se provoque irritabilidad, problemas para prestar atención, dormir, más apetito, deseos intensos de tabaco y un estado de ánimo depresivo.

Por ello, es sumamente recomendado evitar su uso.

Hay alternativas saludables como:

- 01 Hacer ejercicio.
- 02 Aprender a meditar o relajarte.
- 03 Programar actividades al aire libre.
- 04 Identificar los desencadenantes que te llevan a fumar.
- 05 Buscar razones por las que hay que dejar de fumar.
- 06 Buscar ayuda dentro del Centro de Salud Integral o con un especialista.

Te invitamos a realizar actividades saludables y realizar prácticas para manejar la ansiedad, o bien, controlar la necesidad de fumar.

REFERENCIAS

Indd, P. G.-F.-S.-U. (s/f). UNA GUÍA DE ORIENTACIÓN. Nyc.gov. Recuperado el 7 de noviembre de 2023, de <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/smoke/tobacco-ecig-action-kit-coaching-guide-children-sp.pdf>
Mind Matters: Guía Del Maestro | National Institute on Drug Abuse. (2024, 21 marzo). National Institute On Drug Abuse. <https://nida.nih.gov/es/research-topics/parents-educators/lesson-plans/mind-matters/guia-del-maestro>