

Abuso de sustancias: el vapeo y los adolescentes.

Cómo proteger a sus hijos adolescentes de este hábito peligroso y malsano.

En los últimos diez años, la práctica del vapeo ha aumentado considerablemente, especialmente entre adolescentes. Vapear es el acto de inhalar vapor a través de un cigarro electrónico (*e-cigarette*). Se usa en lugar de los cigarros normales, y mucha gente cree que son más seguros. El vapor se produce insertando líquido en el cigarro electrónico, y el líquido está disponible en muchos sabores, como menta, mango y vainilla, lo cual aumenta su atractivo para los adolescentes.

Sin embargo, los estudios demuestran que el vapeo y los cigarros electrónicos no son tan seguros como muchos piensan. Esto es lo que usted debe saber sobre el vapeo y sus riesgos para la salud.

¿Son los cigarros electrónicos más seguros que los tradicionales?

Los cigarros electrónicos no contienen tabaco; por lo general no producen olor y no crean el llamado "humo de segunda mano". Lo que sí contienen es nicotina, que es adictiva. La nicotina es una sustancia química que es nociva para el cerebro, especialmente el de los adolescentes que aún está en crecimiento.

"Hace décadas, la adicción a la nicotina se consideraba menos peligrosa que fumar tabaco", recuerda el Dr. David Atkinson, director médico del Programa de Recuperación para Adolescentes de Children's Health.SM. "No obstante, los adictos a la nicotina suelen estar ansiosos y deprimidos, les cuesta más concentrarse sin la droga, son más impacientes y se sienten peor que sus compañeros".

El Dr. Atkinson comenta también la adicción a la nicotina, sobre todo a una edad temprana, puede conducir a otras adicciones. Muchas personas usan cigarros electrónicos en lugar de cigarros de tabaco pensando que son más seguros. Pero si nunca han fumado, pueden volverse adictos a la nicotina. Vapear también aumenta el riesgo de que los adolescentes consuman tabaco en el futuro.

"La adicción a la nicotina aumenta la curiosidad de los niños y los empuja a experimentar con otros comportamientos riesgosos", asegura el Dr. Atkinson. "Por ejemplo, si no tienen su cigarro electrónico a la mano, es más fácil que acepten uno tradicional si se lo ofrecen".

Además de la nicotina, los cigarros electrónicos y los cartuchos de vapeo contienen otras sustancias dañinas. Cuando se calientan y se inhala el vapor, producen efectos malignos para la salud, como las llamadas "palomitas de maíz pulmonares". Las palomitas de maíz pulmonares son una enfermedad que crea cicatrices en los pulmones, tapa las vías respiratorias y causa problemas respiratorios. Se ha descubierto que el vapeo provoca otros

problemas de salud, como un mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Investigue más sobre los riesgos del vapeo.

Lo que los padres deben saber sobre el “juuling”

Juul es una marca de cigarros electrónicos muy popular entre adolescentes. Este cigarro electrónico es más pequeño y produce menos vapor que otros cigarros. Parece una memoria USB e incluso se puede conectar a una computadora portátil para cargarlo. Esto hace que sea más fácil para los adolescentes vapear en lugares como la escuela.

El Dr. Atkinson advierte que el *juuling* es una manera más rápida de volverse adicto a la nicotina. Como este dispositivo mete más nicotina en el cuerpo en menos tiempo, es menos probable que uno se sienta enfermo. Otro peligro del *juuling* es que el dispositivo no solo se puede usar para consumir nicotina, sino también marihuana.

Cómo hablar con sus hijos sobre el vapeo

Hay mucha información falsa sobre el vapeo. Es importante que hable abiertamente con sus hijos adolescentes sobre los peligros del vapeo para la salud.

“Las escuelas están cada vez más conscientes de que los chicos están vapeando en el horario escolar; sin embargo, tenemos que hacer sonar la alarma aún más y abordar el problema, tal como hacemos con las drogas, el tabaco y el alcohol”, señala el Dr. Atkinson.

Él añade que los padres deben tomar la iniciativa y hablar con sus hijos sobre el vapeo. Pídales que si ven a alguien vapear en algún lugar, se alejen de inmediato y deles la libertad de contarle si ven a otros jóvenes vapear en la escuela.

También explíqueles otros problemas que puede causarles el vapeo. Por ejemplo, algunos empleadores hacen pruebas de adicción a la nicotina como parte del proceso de contratación. Otros consideran que fumar y vapear no es profesional, lo que podría afectar las posibilidades de conseguir un trabajo. Déjeles bien claro que el riesgo de hacerse adicto a la nicotina y a otras sustancias es muy real.

“El problema con la adicción a la nicotina es que con el paso del tiempo aumenta el deseo de consumirla, pero disminuye el placer que produce”, asegura el Dr. Atkinson. “Lo único que se gana es aumentar el riesgo de sufrir ansiedad y depresión”.

Para ayudar a sus hijos a evitar el vapeo, comience a hablarles sobre los riesgos desde que están en el quinto grado. Asegúrese de que entiendan que vapear no es más seguro que fumar y que puede hacerlos adictos y crearles otros problemas de salud.