

# VAPEO

## LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER

El uso de cigarrillos electrónicos, o “vapeo”, se ha vuelto muy popular entre los jóvenes. De hecho, un tercio de los estudiantes de último año de secundaria informa haber probado un cigarrillo electrónico en algún momento.



### ¿Qué es un cigarrillo electrónico?

Cigarrillo electrónico es un vaporizador de nicotina. Un cigarrillo electrónico puede ser pequeño, discreto y sin olor. A menudo se asemejan a memorias USB o a bolígrafos. Las marcas populares, como *Juul*, están disponibles en casi todas las tiendas de conveniencia y en línea.

La nicotina se suministra mediante cartuchos o cápsulas de nicotina líquida reemplazables. La nicotina líquida por lo general tiene saborizante y huele a fruta o dulce cuando se exhala. Un cartucho puede tener tanta nicotina como 20 cigarrillos. Un cigarrillo electrónico también se puede utilizar para consumir marihuana.

### ¿Por qué son populares?

- ▶ Muchos jóvenes desconocen que los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, o creen que el vapeo es una alternativa más segura a fumar cigarrillos.
- ▶ Los cigarrillos electrónicos vienen en diversos sabores, como cereza, algodón de azúcar, sandía, caramelo y muchos más. La variedad de sabores atrae especialmente a los jóvenes.
- ▶ Los cigarrillos electrónicos son una manera más discreta de consumir nicotina o marihuana. Son pequeños y pueden caber fácilmente en un bolsillo o bolso. Tampoco dejan un olor a humo en el aire o en la ropa.



## Los riesgos del uso de cigarrillos electrónicos

- ▶ Los cigarrillos electrónicos son tan adictivos como los cigarrillos de tabaco. También se ha demostrado en estudios que los adolescentes que vapean tienen cuatro veces más probabilidades de comenzar a fumar cigarrillos de tabaco.
- ▶ Se ha demostrado que el consumo de nicotina, independientemente del método, durante la adolescencia, afecta el desarrollo del cerebro.
- ▶ Si bien aún se desconocen los efectos a largo plazo del uso de cigarrillos electrónicos sobre la salud, cada vez hay más pruebas de que es perjudicial para la salud y los pulmones.
- ▶ Vapear es una costosa adicción a la nicotina. Los kits de inicio pueden costar hasta \$50, y los cartuchos de recarga cuestan alrededor de \$16.

## Señales de advertencia

- ▶ **Olores inexplicables.** Si bien no tienen un olor a humo tradicional, muchos cigarrillos electrónicos tienen un olor dulce o afrutado. Los cigarrillos electrónicos de marihuana a veces tienen un olor jabonoso o a quemado.
- ▶ **Síntomas de abstinencia.** La abstinencia de la nicotina puede causar irritabilidad extrema, dificultades para dormir y dolores de cabeza.
- ▶ **Hablar o enviar mensajes de texto al respecto.** La terminología relacionada con el vapeo incluye: *juice* o *pod* (líquido o cartucho de nicotina); *Juul* (nombre comercial de un cigarrillo electrónico popular); y "pluma" o "pen" (término popular para cigarrillo electrónico).

Si sospecha que su hijo está usando un cigarrillo electrónico, hable con él sobre los peligros, y manténgase firme en su postura.

# ALCOHOL

## LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER

El consumo de alcohol por menores de edad es una práctica peligrosa que tiene muchos riesgos. Repase los hechos y los riesgos con su adolescente y hable acerca de cómo él/ella puede “decir no”.

### LOS HECHOS



- ▶ Cada año hay más de 100,000 visitas a la sala de urgencias relacionadas con el alcohol por personas de 12 a 21 años de edad.
- ▶ Anualmente, la conducción bajo los efectos del alcohol mata a 10,000 personas.
- ▶ El consumo de alcohol por menores de edad es ilegal, y los jóvenes que beben suelen enfrentar consecuencias legales (p. ej., arresto, multas). Si se encuentra a alguien bebiendo mientras conduce, las consecuencias pueden ser muy graves.

### LOS RIESGOS

El consumo de alcohol por menores de edad se asocia con riesgos más altos de:

- ▶ Agresión física y sexual
- ▶ Problemas de memoria
- ▶ Inasistencias a la escuela, y calificaciones bajas
- ▶ Alteración del crecimiento físico normal
- ▶ Riesgos a largo plazo para la salud, entre ellos presión arterial alta, ataque cerebrovascular, y enfermedades del hígado y del corazón

**EPISODIOS DE CONSUMO INTENSIVO DE ALCOHOL:** Esto es cuando un individuo consume cuatro o más bebidas alcohólicas en alrededor de dos horas. De los menores de edad que beben, 90% incurre en este tipo de episodios. Los episodios de consumo intensivo de alcohol hacen que beber sea aún más peligroso.

# RAZONES PARA BEBER: CÓMO DEMERITARLAS

Su adolescente podría tener las creencias que siguen sobre por qué el consumo de alcohol no es un gran problema. Usted puede abordarlas como sigue.

## **NO CAUSA DAÑO**

Si bien beber puede parecer inocuo, cuanto más se bebe, más riesgoso se vuelve. Ya sea un accidente de auto, una intoxicación por alcohol o una agresión, los peligros de beber son reales.

## **TODOS LO ESTÁN HACIENDO**

De los jóvenes, 30% admite haber consumido alcohol cuando era menor de edad. Si bien esto aún es mucho, la mayoría de los jóvenes no bebe.

## **ES DIVERTIDO**

Debido a que los jóvenes tienen más probabilidades de incurrir en episodios de consumo intensivo de alcohol, también tienen más probabilidades de experimentar los efectos secundarios comunes (y desagradables) de beber, como vómitos y resacas.

## **HABILIDADES DE RECHAZO**

A continuación encontrará algunos consejos para transmitir a su adolescente para ayudarlo a decir no a beber.

### **DA UNA EXCUSA**

*"No me gusta cómo me hace sentir" o "Mis padres se enterarán, y como castigo ya nunca me dejarán salir".*

### **SÉ FIRME**

Simplemente di *"No, gracias"*. Si los demás te siguen presionando, repítelo, o márchate.

### **MANTENTE FIRME EN TU DECISIÓN**

Recuerda, siempre tienes una opción. Decide que no vas a beber y apégate a tu decisión.

### **EVÍTALO**

Si crees que te será difícil decir no, o que te sentirás presionado, evita los lugares donde sabes que habrá consumo de alcohol.

# TABACO

## LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER

Aun cuando el consumo de tabaco entre los jóvenes ha disminuido, más de 600,000 estudiantes de escuela intermedia y 3 millones de estudiantes de escuela secundaria aún fuman.

### LOS HECHOS



- ▶ Los productos de tabaco contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva. Puesto que la adicción a la nicotina se establece más rápido en jóvenes, el tabaquismo ocasional puede convertirse rápidamente en un hábito bien establecido.
- ▶ Diariamente, se registran 1200 muertes por fumar. Por cada una de esas muertes, al menos dos jóvenes comienzan a fumar.
- ▶ De los fumadores, 90% empieza a fumar antes de los 18 años de edad.
- ▶ Hacia los 26 años de edad, la mayoría de los fumadores ocasionales se convierten en fumadores cotidianos.

### LOS RIESGOS

- ▶ Fumar reduce la función y el crecimiento de los pulmones. El daño por fumar durante la juventud es permanente; a menudo da por resultado pulmones que nunca alcanzarán su capacidad de crecimiento pleno.
- ▶ Fumar causa daño cardiovascular irreparable. Una tercera parte de los fumadores jóvenes morirá prematuramente por este daño.
- ▶ Los fumadores tienen 2 a 4 veces más probabilidades de morir de un ataque cerebrovascular, y 25 veces más probabilidades de morir de cáncer.

## CÓMO AYUDAR A SU HIJO A DECIR NO

Dado que la adicción a la nicotina puede establecerse con rapidez, especialmente en jóvenes, es importante dejar de fumar antes de que comience. A continuación se presentan algunos consejos que usted puede ofrecer a su hijo para ayudarlo a decir no a fumar.

- ▶ **Da una excusa.** *“Mis padres lo olerán, y como castigo ya nunca me dejarán salir”.*
- ▶ **Sé firme.** Simplemente di “No, gracias”. Si los demás te siguen presionando, repítelo, o márchate.

De quienes fuman, 85% lamenta haber comenzado a hacerlo. Asegúrese de que su hijo sepa que él/ella también lo lamentará.

## CÓMO DEJAR DE FUMAR

Si usted o su adolescente ya fuman, tiene mucha importancia que se esfuerce por abandonar el hábito.

- ▶ **Encontrar motivación.** Dejar de fumar no funcionará a menos que usted(es) quiera(n) hacerlo. Haga(n) una lista de las razones por las cuales desea(n) dejar de fumar, y revise(n) esta lista a menudo.
- ▶ **Explorar métodos y recursos.** Algunas personas tienen más éxito con la terapia de reemplazo de nicotina (p. ej., goma de mascar, parches, etc.) o medicina de prescripción. *Su hijo necesitará el apoyo de usted, y posiblemente el de un médico, para usar estos métodos.*

**El uso de cigarrillos electrónicos (vapeo) no es un sustituto inteligente para fumar. El uso de cigarrillos electrónicos es tan adictivo como fumar, y hay evidencia de que el uso de este tipo de cigarrillos hace que la persona tenga más probabilidades de fumar cigarrillos tradicionales. El consumo de nicotina en cualquier forma es una mala idea.**

# MARIHUANA

## LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER

La marihuana es la droga de mayor consumo entre los jóvenes. Una cuarta parte de los adolescentes informa que consume marihuana.

### EFFECTOS



**Muchos jóvenes consumen marihuana porque creen que es inocua. Asegúrese de que su adolescente esté consciente de los efectos a corto y largo plazos de la marihuana.**

- ▶ Efectos a corto plazo: movimiento corporal alterado, frecuencia cardíaca (número de latidos del corazón por minuto) aumentada, dificultad para pensar y concentrarse, delirios, alucinaciones y paranoia
- ▶ Efectos a largo plazo: alteración de la memoria, el pensamiento y el aprendizaje; capacidad verbal disminuida, e irritación de los pulmones que lleva a problemas respiratorios y un riesgo aumentado de infecciones pulmonares.

### NUEVOS PELIGROS

- ▶ **La marihuana sintética** (“especia” o “hierba falsa”) puede causar efectos secundarios graves, como psicosis, conducta violenta y vómitos, entre otros. La marihuana sintética puede adquirirse en tiendas de conveniencia y otros sitios.
- ▶ **Los cigarrillos electrónicos (vaporizadores) de marihuana** son populares entre los jóvenes. No emiten un olor fuerte, pero a veces pueden tener un olor ligero a quemado o a jabón. Los cigarrillos electrónicos de marihuana “de contrabando” se han relacionado con varias muertes.

# RAZONES PARA CONSUMIR MARIHUANA: CÓMO DEMERITARLAS

Su adolescente podría tener las creencias que siguen acerca de por qué el consumo de marihuana no es un gran problema. Usted puede abordarlas como sigue.

## **NO CAUSA DAÑO**

Si bien la marihuana puede parecer inocua, cuanto más se consume, más riesgosa se vuelve. Independientemente de si son calificaciones más bajas en la escuela, sentimientos de paranoia, un accidente automovilístico, o adicción, los peligros que plantea el consumo de marihuana son reales.

## **TODOS LO ESTÁN HACIENDO**

De los jóvenes, 23% admite consumir marihuana. Si bien esto sigue siendo mucho, la mayoría de los jóvenes no consume marihuana.

## **ES DIVERTIDO**

Estar drogado se acompaña de pérdida del control del cuerpo, los pensamientos y las acciones. El consumo de marihuana también suele acompañarse de sentimientos de paranoia y temor. Estas cosas no son divertidas.

## **HABILIDADES DE RECHAZO**

A continuación se presentan algunos consejos para que los transmita a su adolescente para ayudarlo a decir no a la marihuana.

### **DA UNA EXCUSA**

*"No me gusta cómo me hace sentir" o "Mis padres se enterarán, y como castigo ya nunca me dejarán salir".*

### **SÉ FIRME**

Simplemente di *"No, gracias"*. Si los demás te siguen presionando, repítelo, o márchate.

### **EVÍTALO**

Si crees que te será difícil decir no, o que te sentirás presionado, evita los lugares donde sabes que habrá consumo de marihuana.



# OPIOIDES

## LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER

Los opioides son en extremo adictivos y peligrosos. Cada día, más de 130 estadounidenses mueren por una sobredosis de opioides.

### LOS HECHOS



Los opioides comprenden drogas ilegales como la heroína, así como medicinas de prescripción para aliviar el dolor, como oxicodona (*Oxycontin*), hidrocodona (*Vicodin*), morfina, fentanil, codeína y otros.

### OPIOIDES DE PRESCRIPCIÓN

Los opioides se recetan comúnmente para aliviar el dolor después de intervención quirúrgica. Los opioides recetados también son las medicinas de las cuales se hace uso indebido más comúnmente en Estados Unidos. Consumir opioides con fines recreativos (cuando no se necesitan para aliviar el dolor) puede llevar a adicción con mucha rapidez, **y una adicción a opioides puede conducir rápidamente a una sobredosis y muerte.**

### HEROÍNA

La heroína es un opioide ilegal que se fabrica a partir de la morfina, que se inyecta, esnifa o fuma. Muchos adictos a la heroína comenzaron su adicción a los opioides al hacer mal uso de medicamentos de prescripción para el alivio del dolor, y después pasaron a heroína cuando ya no tuvieron acceso a píldoras de prescripción. El fentanil (una medicina de prescripción para el alivio del dolor, que es casi 100 veces más potente que la morfina) a veces se añade a la heroína para hacerla aún más potente; 59% de las muertes por sobredosis comprenden fentanil.

## CÓMO LOS OPIOIDES AFECTAN A LOS USUARIOS

- ▶ Boca seca
- ▶ Picazón o daño de la piel
- ▶ Náuseas y vómitos
- ▶ Estreñimiento y dolor de estómago
- ▶ Sentimiento duradero de confusión
- ▶ Pérdida y recuperación repetidas del conocimiento
- ▶ Insomnio
- ▶ Enfermedades del hígado y los riñones
- ▶ Ansiedad extrema por consumir más, que puede llevar a síntomas de abstinencia, entre ellos dolor intenso del cuerpo, diarrea, y vómito.

## CÓMO MANTENER SEGURA A SU FAMILIA

Tiene importancia recordar que la adicción a opioides se establece rápidamente, y es en extremo peligrosa. Enseñe a su adolescente los hechos acerca de los opioides, y cómo ser inteligente y mantenerse a salvo.

- ▶ Los jóvenes que hacen uso indebido de opioides recetados a menudo creen erróneamente que está bien porque han sido recetados por un médico. *Mantenga todas las recetas guardadas bajo llave en un sitio seguro, y asegúrese de desechar todas las medicinas recetadas que no haya usado.*
- ▶ Diga a su adolescente que diga no si alguna vez alguien más le ofrece opioides recetados o ilegales. Son en extremo adictivos, y los opioides ilegales a menudo se mezclan con cantidades mortales de fentanil u otros medicamentos o drogas. Tan solo un episodio de consumo puede ser mortal.

**Si usted o alguien que conoce están luchando contra la adicción a los opioides, hay ayuda disponible. Visite [samhsa.gov](http://samhsa.gov) donde encontrará recursos para afrontar adicciones, o llame al 1-800-662-HELP.**

# USO INDEBIDO DE MEDICINAS

## LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER

Muchos jóvenes están usando medicinas y sustancias por razones distintas a su uso previsto. Las que siguen son algunas de las medicinas de las que más comúnmente se hace uso indebido.

### MEDICINAS PARA ALIVIAR EL DOLOR, DE VENTA CON RECETA



El uso de este tipo de medicinas, como *Vicodin* y *Oxycontin*, puede convertirse rápidamente en una adicción a opioides peligrosa. *Diariamente se registran más de 130 muertes por una adicción a opioides.*

### ADDERALL

El Adderall es una anfetamina que se receta para tratar trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD). El uso de Adderall cuando no se necesita puede dar por resultado pérdida del apetito, pérdida de memoria, agresión, ansiedad, confusión y depresión.

### MEDICINAS PARA EL RESFRIADO COMÚN

Tomar medicina para el resfriado común para drogarse puede causar pérdida de memoria y disociación (sentirse separado de la realidad). Lo que es más importante, una dosis suficientemente grande como para sentirse drogado casi alcanza las cifras propias de una sobredosis, que puede llevar a la muerte.

### INHALANTES

La inhalación de vapores de sustancias químicas, como las que se encuentran en pinturas, marcadores, pegamento de contacto, aerosoles o limpiadores ("esnifado") puede causar vómitos y dificultad para hablar, así como daño a largo plazo del cerebro, el hígado y los riñones.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA

- ▶ Disminución de las calificaciones
- ▶ Cambio de amigos
- ▶ Cambios de conducta, incluso ser más reservado
- ▶ Meterse en problemas en la escuela
- ▶ Cambios de los patrones de alimentación y de sueño
- ▶ Hablar acerca de alcohol o drogas
- ▶ Falta de interés en otras actividades
- ▶ Evidencia física, como latas de aerosol, o frascos de píldoras de venta con receta, vacíos.

## HABILIDADES DE RECHAZO

Muchos jóvenes hacen uso indebido de medicinas porque alguien se las ofrece, y no están seguros de cómo decir no. A continuación se presentan algunos consejos que usted puede transmitir a su adolescente acerca de decir no.

### DA UNA EXCUSA

*"No me gusta cómo me hace sentir" o "Mis padres se enterarán, y como castigo ya nunca me dejarán salir".*

### SÉ FIRME

Simplemente di *"No, gracias"*. Si los demás te siguen presionando, repítelo, o márchate.

### MANTENTE FIRME EN TU DECISIÓN

Recuerda, siempre tienes una opción. Decide que no vas a hacerlo y apégate a tu decisión.

### EVÍTALO

Si crees que te será difícil decir no, o que te sentirás presionado, evita los lugares donde sabes que otros estarán consumiendo drogas, bebiendo, esnifando o participando en otras conductas riesgosas. Recuerda, hay muchos otros jóvenes que también han tomado la decisión de no involucrarse en estas actividades.