

¿Qué sabes del vaper?

CMAPA

Programa Municipal de
Prevención de las Adicciones

TIEMPO EN FAMILIA

EDUCAR TAREA COMPARTIDA



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

EDUCAR PARA TODA LA VIDA

TODA LA VIDA PARA EDUCAR

Para empezar: Un poco de información

¿QUÉ ES VAPEAR?

- Vapear es inhalar un aerosol generado por un dispositivo al calentar el líquido de su interior.
- Un aerosol es un conjunto de partículas suspendidas en un gas.

VAPEAR NO ES FUMAR TABACO · VAPEAR NO ES INHALAR VAPOR DE AGUA · VAPEAR NO ES INOCUO

DIFERENTES DISFRACES — LA MISMA TRAMPA

cigarrillo electrónico

vapeador

pipa de agua

tanque

mods

cachimba

SU COMPOSICIÓN

- **Nicotina:** Puede contenerla o no contenerla.
- **Propilenglicol:** Es un anticongelante.
- **Glicerina:** Su inhalación irrita las vías respiratorias.
- **Metales pesados:** Tóxicos en baja concentración (níquel, estaño y plomo).
- **Diacetilo:** Saborizante utilizado en la mantequilla.

SU ANATOMÍA



CACHIMBA
ELECTRÓNICA



CIGARRO
ELECTRÓNICO



VAPER

¿ES EL VAPEO UNA MODA EN LA ADOLESCENCIA?

CONSUMO+PERCEPCIÓN DE RIESGO ENTRE ESTUDIANTES DE 14 A 18 AÑOS EN ARAGÓN

47,3%

Reconoce haberlo probado alguna vez (vs 51,2% en 2023 y 49,5% promedio nacional).

24,2%

Consumo en últimos 30 días (superior al 16,4% en 2023).

54,7%

Piensa que vapear es peligroso, frente al 93% que considera que fumar un paquete de tabaco diario es nocivo.

MÁS INFO:



Hablemos claro: Regulación, mitos y salud

EXISTE NORMATIVA SOBRE EL VAPEO

Los dispositivos para vapear están regulados:

- Ley 28/2005 de medidas frente al tabaquismo.
- Real Decreto 579/2017 sobre fabricación, presentación y comercialización de los productos del tabaco y los productos relacionados.



Estas normas protegen a tus hijos y a tus hijas, estableciendo que su venta está prohibida a menores de 18 años y su uso está prohibido en determinados espacios.

LOS MITOS FRENTE A LA REALIDAD DE VAPEAR

✗ Es más sano que fumar tabaco.

Una carga de nicotina de vapear puede equivaler a un paquete de 20 cigarrillos.

✗ Si vapeas no consumes otras drogas.

Es vía de entrada a la adicción a la nicotina y al tabaco en la adolescencia.

✗ Es inhalar vapor de agua.

Se inhala un aerosol que contiene tóxicos.

✗ Solo se inhalan sabores y olores

Los sabores y olores están diseñados para crear adicción.

✗ Ayuda a dejar de fumar.

No existe evidencia científica al respecto.

SU CUERPO Y SU MENTE IMPORTAN

SEGÚN LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA EL VAPEO PUEDE DAÑAR:

Cerebro



- Ansiedad.
- Adicción a la nicotina.
- Problemas de atención y aprendizaje.
- Alteraciones del desarrollo cerebral (en formación hasta los 25 años).

Vías respiratorias



- Tos
- Dificultad respiratoria.
- Enfermedades respiratorias.
- Evalu (enfermedad del vapeo).
- Pulmón de palomitas (por inhalar diacetilo).

Corazón



- Arritmias.
- Elevación de presión arterial.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Anginas e infartos al llegar a la edad adulta.

¡VAPEAR PERJUDICA A QUIENES VAPEAN Y A LAS PERSONAS DE SU ALREDEDOR!

¿Qué pasa en la adolescencia?

LA ADOLESCENCIA AFRONTA LOS FACTORES DE RIESGO DE:

Los dispositivos

- Olores y sabores llamativos.
- Formas atractivas (frutas, animales, etc...).
- Formas difíciles de reconocer como dispositivo vapeo (boli, pen, reloj, etc...).
- Elección entre productos con o sin nicotina.
- Potencial adictivo (por sus componentes y por su hábito conductual sencillo).
- Discreción en su consumo (en cualquier lugar y sin rastro).
- Cargas con cannabis o cannabinoides.

La sociedad

- Facilidad de acceso a los dispositivos (venta legal de establecimientos físicos y online).
- Aceptación social del vapeo.
- Marketing del vapeo dirigido a la adolescencia (influencers, patrocinios en eventos, festivales...).

Su momento vital

- Vulnerabilidad a la presión social.
- Fase de adquisición y consolidación de habilidades sociales: asertividad, resolución de conflictos y capacidad de decisión.
- Creencia en los falsos mitos del vapeo.
- Falta de percepción generalizada del riesgo del vapeo.

LA ADOLESCENCIA TIENE SUS PROPIAS RAZONES PARA VAPEAR:

Influencia	Durante la adolescencia se imitan conductas de familia, amistades e influencers.
Curiosidad	En la adolescencia se desea experimentar nuevas sensaciones y vivencias.
Integración	La adolescencia busca la aceptación del grupo.
Rebeldía	En la adolescencia se quiere dar una imagen provocadora y adulta.
Minimización del Riesgo	Periben el vapeo como: inofensivo, sin potencial adictivo y menos nocivo que el tabaco.

¿Qué podemos hacer en familia?

PREVENIR = INFLUIR

LOS PADRES Y MADRES SOIS SUS MEJORES INFLUENCERS:

A	Actitud	NO normalices el vapeo. NO vapees delante de tus hijos e hijas.
E	Escucha	ESCÚCHALES sin juzgar (entendiendo sus razones y creencias). OFRÉCELE apoyo emocional.
I	Información	INFÓRMATE de los riesgos y consecuencias del vapeo. INFÓRMALE en conversaciones veraces, espontáneas y directas.
O	Observación	CONOCE a tus hijas e hijos (sus aficiones, preocupaciones, amistades...). COMPARTE actividades saludables y en familia.
U	sUpervisión	ACOMPÁÑALES en su desarrollo sin agobiarles. ESTABLECE normas y límites claros sobre el vapeo.



DETECTAR



ALGUNAS SEÑALES DEL VAPEO QUE PODÉIS DETECTAR PRECOZMENTE:

- Olor dulce en su habitación y en su ropa.
- Objetos relacionados con el vapeo (dispositivos, cartuchos...).
- Sed, tos, boca seca, hemorragias nasales.
- Cambio de hábitos de salud (alimentación, sueño...).
- Cambio de comportamiento (irritabilidad, aislamiento, menos comunicación y expresión afectiva, abandono de actividades habituales...).

ACTUAR



- **Si nunca ha vapeado**, refuerza su decisión y apóyale. Ensayá formas de decir que no.
- **Si no ha vapeado**, pero tiene curiosidad, animale a que no lo haga, no es sano.
- **Si ha vapeado alguna vez**, sé firme e invítale a reflexionar sobre si merece la pena vapear.
- **Si vapea habitualmente**, no tires la toalla, buscad motivos para dejar de vapear y ayuda especializada.

En la prevención de adicciones,
todas las personas estamos implicadas

MÁS INFO:



Pregunta en tu centro escolar / AMYPA
por los talleres para familias

INFORMACIÓN CONFIDENCIAL, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO A FAMILIAS

CMAPA

Programa Municipal de Prevención de las Adicciones
Equipo de prevención

-  Avenida Pablo Ruiz Picasso, 59
-  976 724 916
-  prevencionadicciones@zaragoza.es
-  www.zaragoza.es/cmapa  