

# Los cigarrillos electrónicos y los jóvenes: Lo que los maestros y entrenadores deben saber



## ¿QUÉ SON LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

Los cigarrillos electrónicos (e-cigarrillos) son dispositivos que funcionan con pilas que suministran nicotina, saborizantes y otros ingredientes al usuario. A veces, al uso de cigarrillos electrónicos se le dice “vapear” (*vaping*). Estos cigarrillos no producen “vapor de agua” inofensivo sino un aerosol que puede contener sustancias químicas dañinas.

## ¿CUÁNTOS JÓVENES ESTÁN USANDO CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

- Los cigarrillos electrónicos han sido los productos de tabaco de uso más frecuente entre los jóvenes desde el 2014.
- En el 2020, los datos de los CDC y la FDA mostraron que al menos 3.6 millones de jóvenes en los Estados Unidos, incluidos 1 de cada 5 estudiantes de escuela secundaria superior y 1 de cada 20 de escuela secundaria media, habían usado cigarrillos electrónicos en los 30 días anteriores.

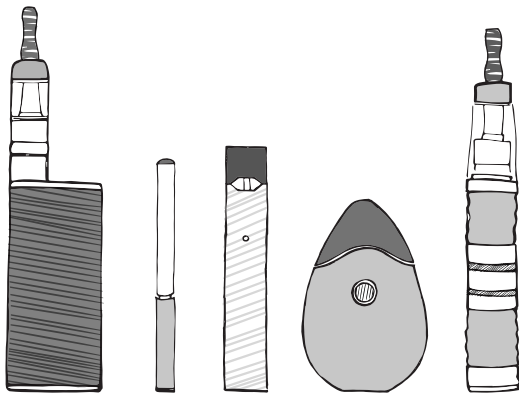
## ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS PARA LOS JÓVENES?

- La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, la cual es altamente adictiva. La exposición a la nicotina durante la adolescencia puede:
  - » Dañar el desarrollo del cerebro, el cual continúa hasta alrededor de los 25 años.
  - » Afectar el aprendizaje, la memoria y la atención.
  - » Aumentar el riesgo de la adicción futura a otras drogas.
- Los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos podrían tener más probabilidades de pasar a usar cigarrillos regulares.
- Muchos cigarrillos electrónicos vienen con sabores que les gustan a los niños, como de mango y otras frutas, y de crema, lo que hace que estos cigarrillos sean más atractivos para los jóvenes.
- El aerosol del cigarrillo electrónico no es inofensivo. Puede contener sustancias dañinas, entre ellas:
  - » Nicotina
  - » Sustancias químicas que causan cáncer
  - » Compuestos orgánicos volátiles
  - » Partículas ultrafinas
  - » Saborizantes que han sido vinculados a enfermedad de los pulmones
  - » Metales pesados como níquel, estaño y plomo



## ¿QUÉ ASPECTO TIENEN LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

- Los cigarrillos electrónicos vienen en muchas formas y tamaños. Algunos parecen cigarrillos, cigarros o pipas regulares. Los cigarrillos electrónicos grandes como los sistemas de tanque o “mods”, no se parecen a otros productos de tabaco.
- Algunos cigarrillos electrónicos se parecen a otras cosas que los jóvenes usan normalmente, como los bolígrafos y otras cosas de uso diario. Los nuevos cigarrillos electrónicos con forma de memoria USB son populares entre los jóvenes; estos incluyen los JUUL y los PAX Era, que parecen JUUL y suministran marihuana.



## ¿QUÉ PUEDE HACER USTED COMO MAESTRO O ENTRENADOR?

Como maestro o entrenador, usted tiene una función importante que cumplir en la protección de los estudiantes contra los cigarrillos electrónicos.

- Motive conversaciones con sus alumnos sobre los peligros del uso de cigarrillos electrónicos.
- Aproveche los recursos gratuitos a continuación:
  - » Los CDC ponen a disposición de maestros y entrenadores una presentación gratuita acerca de los riesgos del uso de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes, descargable en [CDC.gov/e-cigarrillos](https://www.cdc.gov/e-cigarrillos).
  - » La FDA pone a disposición de los maestros de escuela secundaria superior planes de lecciones y actividades para el salón de clases en [scholastic.com/youthvapingrisks/esp](https://www.scholastic.com/youthvapingrisks/esp).
- Elabore, implemente y haga cumplir las políticas antitabaco en las escuelas, y los programas de prevención que no están influenciados por la industria tabacalera y que abordan todos los tipos de productos de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos.
- Infórmese sobre los distintos tipos y formas de los cigarrillos electrónicos y los riesgos que su uso representa para los jóvenes en [CDC.gov/e-cigarrillos](https://www.cdc.gov/e-cigarrillos).

## ACERCA DE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS CON FORMA DE MEMORIA USB

Como maestro o entrenador, es posible que haya oído hablar acerca del uso de cigarrillos electrónicos con la forma de una memoria USB, entre ellos los JUUL. JUUL es la marca de cigarrillos electrónicos más vendida en los Estados Unidos.

Los estudiantes están usando los JUUL en las escuelas, incluso en los baños y los salones de clase. Los cartuchos o recargas del líquido que contiene la nicotina de los JUUL se llaman cápsulas o “pods”. Según el fabricante, una sola cápsula de JUUL puede contener tanta nicotina como un paquete de 20 cigarrillos regulares.

Los JUUL suministran nicotina en una nueva forma llamada “sales de nicotina”, que puede ser más suave para la garganta y más fácil de usar para los jóvenes. Además, vienen con sabores que pueden ser atractivos para ellos.

