



¿Eres bisexual,  
adolescente y  
usas cigarrillos  
electrónicos?

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MD Anderson**  
~~Cancer~~ Center

Making Cancer History®

El uso de cigarrillos electrónicos entre los adolescentes y los adultos jóvenes bisexuales está aumentando mucho más rápidamente que entre los adolescentes heterosexuales.

## ¿Sabía que...?

**Las altas tasas de consumo de cigarrillos electrónicos entre los adolescentes bisexuales pueden estar relacionadas con:**

- El marketing de las empresas de cigarrillos electrónicos dirigido a jóvenes LGBTQ+, incluidos los adolescentes bisexuales.
- Experiencias de acoso y *bullying* por motivos de sexualidad en las escuelas.
- Experiencias de discriminación por bifobia.
- Las tasas más altas de maltrato físico experimentado por LGBTQ+

**El uso de cigarrillos electrónicos puede provocar:**

- Problemas respiratorios.
- Problemas cardiovasculares.
- Enfermedad pulmonar causada por los saborizantes químicos de los cigarrillos electrónicos.
- Problemas de estado de ánimo, atención y control de los impulsos, porque la nicotina puede dañar el desarrollo cerebral en adolescentes y adultos jóvenes.



## Los mitos y las realidades

- ✘ El uso del cigarrillo electrónico es solo vapor de agua saborizado y una alternativa segura al tabaco.
- ✓ Los cigarrillos electrónicos pueden contener sustancias dañinas, como nicotina, metales pesados y carcinógenos.
  
- ✘ Utilizar cigarrillos electrónicos no tiene efectos a largo plazo sobre la salud.
- ✓ Una sola cápsula de cigarrillo electrónico puede contener tanta nicotina como 20 cigarrillos normales. Los efectos a largo plazo de los cigarrillos electrónicos sobre la salud son, entre otros, la lesión pulmonar asociada al uso de cigarrillos electrónicos o vapeo (EVALI), que causa graves daños pulmonares, dolor de pecho, fiebres y escalofríos, elevación de la presión arterial, cicatrices pulmonares, asma e incluso puede ser mortal.
  
- ✘ La mayoría de los adolescentes usan cigarrillos electrónicos.
- ✓ La mayoría de los adolescentes no usan cigarrillos electrónicos. En 2023, solo el 25% de los adolescentes usaban cigarrillos electrónicos diario; el 75% de los adolescentes no utilizaban cigarrillos electrónicos diario.

Dejar los cigarrillos electrónicos es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud.

# ¡Deja de vapear hoy mismo!

## **Considere lo siguiente:**

- Considere las terapias de sustitución de nicotina, como los parches y los chicles, para no sentir tantas molestias cuando dejes de fumar.
  - Estas terapias le aportan la nicotina sin las sustancias químicas dañinas que contienen los cigarrillos electrónicos.
- Busca ayuda profesional si le preocupa cualquier otro abuso de sustancias.
  - Es importante encontrar ayuda que aborde el consumo de cigarrillos electrónicos y otras sustancias conjuntamente.
- Consigue asesoramiento o terapia para ayudar a cambiar hábitos e identificar estrategias de afrontamiento.
- Encuentra formas sanas de enfrentarte a las provocaciones del consumo de cigarrillos electrónicos y otras sustancias.
- Establece metas e hitos alcanzables para dejar de fumar.

## **Cómo conseguir ayuda:**

- Visite [Cancer-Network.org/Outlast-Tobacco](https://www.cancer-network.org/outlast-tobacco) para más información.
- Llama al 1-800-784-8669 para la línea telefónica para dejar de fumar de tu estado.
- Envíe ESP al 47848 para participar en un programa de mensajes de texto para mantenerse libre del tabaco.
- Visita [LGBTQHealthCareDirectory.Org](https://www.lgbtqhealthcaredirectory.org) para encontrar asistencia médica adaptada al colectivo LGBTQ+ cerca de ti.