

El uso de los cigarrillos electrónicos no es seguro para los niños, adolescentes y adultos jóvenes.

No necesito sabores cuando no hacen ningún favor a mi salud.



- **La nicotina es muy peligrosa y puede retrasar el crecimiento del cerebro de los adolescentes y adultos jóvenes menores de 25 años.**
El uso de nicotina en la adolescencia puede dañar las partes de tu cerebro que te ayudan a concentrar, aprender y sentir emociones. También puede dañar tu habilidad de controlar tus reacciones. Demasiada nicotina puede convertirse en veneno.
- **El informe del Cirujano General de los Estados Unidos dice que inhalar químicos de sabores puede causar enfermedades serias de los pulmones.**
La FDA (Administración de Alimentos y Drogas) dice que los cigarrillos electrónicos no te ayudarán a dejar de fumar. Los cigarrillos electrónicos te pueden hacer dependiente de la nicotina. Esto te puede hacer querer fumar cigarrillos regulares y usar cigarrillos electrónicos al mismo tiempo.
- **Los adolescentes que usan cigarrillos electrónicos son 4 veces más probables de volverse adictos a cigarrillos regulares.**
Más de 180,000 personas que antes usaban cigarrillos electrónicos y 45,000 personas que usan cigarrillos electrónicos ahora se han vuelto adictos a los cigarrillos regulares.
- **Los cigarrillos electrónicos pueden aumentar la posibilidad de cáncer.**
Esto es porque los cigarrillos electrónicos contienen químicos que pueden dañar las células, lo que puede causar cáncer.
- **Los cigarrillos electrónicos pueden causar lesiones inesperadas.**
Las pilas (baterías) de los cigarrillos electrónicos pueden explotar mientras los usas o cuando están en tu bolsillo y pueden causar fuego. Esto te puede dañar la cara, las manos o las piernas y podría causarte la muerte. Niños y adultos han sido envenenados al tragar, respirar o absorber líquido de los cigarrillos electrónicos.

 @TakingTexasTobaccoFree

 @TTTF_ @HEALTHuh

 Taking Texas Tobacco Free

Visite: www.takingtexasbaccfree.com

HEALTH
Research Institute

Helping Everyone Achieve a LifeTime of Health

Respirar
es un regalo.
No lo arruines
con químicos.



EXPOSICIÓN

Los comerciales de cigarrillos electrónicos son vistos por 4 de cada 5 estudiantes de secundaria y preparatoria.

20.5 MILLONES

de jóvenes vieron comerciales de cigarrillos electrónicos en el 2016.

TENDENCIA

El usar nicotina durante la adolescencia también puede aumentar el riesgo de

ADICCIÓN A OTRAS DROGAS EN EL FUTURO.

Una vez que empiezas a usar nicotina, es difícil parar.

INHALACIÓN

Los cigarrillos electrónicos JUUL tienen

ALTOS NIVELES DE NICOTINA.

Un solo cartucho de JUUL contiene tanta nicotina como una cajetilla de 20 cigarrillos regulares.

USO

11.7%

de los estudiantes en los Estados Unidos han usado cigarrillos electrónicos en los últimos 30 días

CÓMO CONSEGUIR AYUDA

- Habla con tu proveedor de salud o llama al 1-855-DEJELO-YA.
- Explora los recursos en: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/index.htm y www.TakingTexasTobaccoFree.com
- Visita <http://txsaywhat.com> o Campaign for Tobacco-Free Kids <https://www.tobaccofreekids.org/es> y The Truth Initiative <https://www.thetruth.com> para participar en campañas para concientizar a la gente sobre los daños que causan la adicción a la nicotina y cigarrillos electrónicos para los jóvenes.
- Descarga *This is Quitting*, una aplicación gratis para celular diseñada especialmente para ayudar a los jóvenes a dejar de fumar cigarrillos regulares y electrónicos <http://www.thisisquitting.com> (en Inglés). Para ayuda en Español explora <https://smokefree.gov/tools-tips/get-extra-help/speak-to-an-expert/>, o llama (877-44U-QUIT) (877-448-7848)

Un proyecto de Integral Care en Austin y la Universidad de Houston, apoyado por el Cancer Prevention and Research Institute of Texas.