

VAPEO

LO QUE LOS PADRES NECESITAN SABER

El uso de cigarrillos electrónicos, o "vapeo," se está haciendo cada vez más 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, gasolineras 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.

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.

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.

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.

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.

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 ALIVIA 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.