Escanéame

También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
Dirección: Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.
Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
@CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

**Todos los servicios son sin costo.**

**Línea de la vida:**
**800 911 2000**

**#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental**

SECRETARÍA DE SALUD + SESEQ | QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO Juntos Adelante | CONTIGO TODOS AVANZAMOS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CREO EN MÍ

**PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO**

# CONTIGO

TODOS AVANZAMOS



# Hablemos de:
# VAPEADORES

**PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO**
#CONTIGO cuidamos la salud mental

## ¿Sabías esto sobre los vapeadores?

- El aerosol no es simplemente vapor de agua. Suele contener nicotina, otras sustancias químicas peligrosas y saborizantes.
- Se ha detectado que incluso los cigarrillos electrónicos que afirman no tener nicotina sí la contienen. Algunos pueden contener marihuana, hierbas o aceites.
- Son sistemas electrónicos de administración de nicotina. Contienen aditivos, sabores y productos químicos que son tóxicos para la salud de las personas.

## ¿Qué ocultan los vapeadores?

- **Dimetil éter:** Sustancia inflamable que se usa para quemar verrugas.
- **Alcohol bencílico:** Utilizado en muchos tipos de jabones, cremas y productos de limpieza. No está hecho para inhalar.
- **Mentol:** Actúa directamente en los receptores de nicotina, facilitando su conexión con tus células, lo que vuelve los productos más adictivos.
- **Propionato de etilo:** Componente que causa el mal olor del sudor.
- **Acetato de isoamilo:** Sustancia liberada en el aguijón de las abejas.
- **Eugenol:** Utilizado para matar a peces en acuarios.
- **Linalool:** Usado como insecticida contra moscas y cucarachas.

## ¿Cuáles son los efectos de vapear sobre la salud?

- **Adicción:** Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, una droga que es altamente adictiva. No es necesario vapear todos los días para volverse adicto.
- **Ansiedad y depresión:** La nicotina empeora la ansiedad y la depresión. También afecta la memoria, la concentración, el autocontrol y la atención, en especial en los cerebros que están en desarrollo.
- **Impotencia**: Existe evidencia de que el vapeo puede causar disfunción sexual en los hombres.
- **Problemas para dormir.**
- **Exposición a sustancias químicas cancerígenas.**
- **Bronquitis crónica.**
- **Daño en los pulmones.**

Es posible que existan otros efectos sobre la salud de los que aún no tengamos conocimiento. El vapeo no ha estado entre nosotros durante tanto tiempo, por eso aún no se conocen todos los riesgos para la salud.

## Befenicios de dejar de vapear:

Un motivo importante para dejar de vapear es el de querer ser la mejor versión y la más saludable de ti mismo. He aquí algunos motivos más:

- Cuidar tu cerebro evitando la nicotina te ayudará a aprender y concentrarte mejor, manteniendo un buen estado de ánimo y control de los impulsos a lo largo de tu vida.
- Evitar el vapeo reduce la probabilidad de que pruebes otros productos de tabaco, como cigarrillos, cigarros, hookahs y tabaco sin humo, ayudándote a mantener un estilo de vida más saludable.
- Evitar los cigarrillos electrónicos te protege de inhalar sustancias químicas nocivas y partículas finas, contribuyendo a la salud de tus pulmones y del medio ambiente.
- Mantén tu rendimiento deportivo óptimo al evitar el vapeo, que puede causar inflamación en los pulmones y dificultar tu capacidad para destacar en los deportes.
- Ahorrar dinero evitando el vapeo te permite destinar esos recursos a necesidades y actividades que te traen satisfacción y bienestar.

## ¿Cómo empezar a dejar de vapear?

- Encuentra tus razones para dejar el vapeo y anótalas o guárdalas en tu teléfono. Cuando sientas la tentación, léelas y recuerda por qué elegiste un estilo de vida más saludable.
- Escoge un día para dejar de vapear. Lo puedes marcar en el calendario y decirle a un familiar o un amigo que te apoya que ese día dejarás de vapear.
- Deshazte de todos los productos para vapear.
- Prepárate para enfrentar desencadenantes como emociones, personas y lugares que puedan provocarte ganas de vapear. Evita estos entornos si es posible para facilitar tu proceso de dejar el hábito.

