

# Lo que se debe saber del vapeo

Jesús Amaya, El Norte

(03 marzo 2024)

¿Saben nuestros hijos el efecto de fumar cigarrillos electrónicos o vapear? Hay una gran preocupación entre los educadores sobre el aumento del uso de vapes entre sus alumnos adolescentes y sus falsas creencias en las consecuencias.

Pero ¿qué es el vapeo? El vapeo es el acto de inhalar vapor producido por un cigarrillo electrónico u otro dispositivo de vapeo. El vapor se crea calentando un líquido en un recipiente llamado "pod", que es un tanque que almacena el líquido que luego vas a inhalar a través de la boquilla, que típicamente contiene nicotina, saborizantes y otros químicos.

Los dispositivos de vapeo vienen en muchas formas y tamaños diferentes, pero todos funcionan de una manera similar. El

dispositivo tiene una batería que alimenta un elemento calefactor, que calienta el líquido llamado "E-liquid o E-juice" y lo convierte en vapor. El usuario luego inhala el vapor a través de una boquilla.

La nicotina es una sustancia altamente adictiva que se encuentra en los productos de tabaco, incluidos los cigarrillos y el líquido de vaporización. Cuando la nicotina se inhala entra en el torrente sanguíneo y viaja al cerebro, donde estimula la liberación de dopamina, un neurotransmisor que se asocia con el placer y la recompensa.

¿Cómo afecta la nicotina al cerebro? La nicotina puede cambiar la forma en que funciona el cerebro, lo que lleva a la adicción y otros problemas de salud. La adicción a la nicotina puede causar cambios en el estado de ánimo, el comportamiento y la capacidad de atención, y también puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental.

La nicotina es muy peligrosa, ya que es un vasoconstrictor, lo que significa que puede estrechar los vasos sanguíneos y aumentar la presión arterial. Esto puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y otros problemas cardiovasculares. Además, incluye daño pulmonar, problemas respiratorios como asma, bronquitis y enfisema, y un mayor riesgo de cáncer. El vapeo también puede interferir con el desarrollo del cerebro, lo que lleva a problemas con la atención, la memoria y el aprendizaje.

Nuestros hijos están expuestos a una gran cantidad de sustancias químicas muy destructivas como formaldehído, plomo y arsénico. El vapeo puede ser una puerta de entrada para fumar. Las personas que vaporizan tienen más probabilidades de empezar a fumar cigarrillos. ¿Qué podemos hacer?

Hablar con los adolescentes sobre los riesgos del vapeo puede ser difícil, pero es una conversación importante. Aquí hay algunos consejos para comenzar la conversación:

Elija un momento en que su hijo adolescente esté relajado y abierto a hablar.

Pregúntele a su hijo qué sabe sobre el vapeo y qué piensa al respecto.

Escuche la perspectiva de su hijo adolescente y esté abierto a sus opiniones.

Explique los riesgos para la salud asociados con el vapeo, incluyendo la adicción a la nicotina y el daño pulmonar.

Ofrezca apoyo y recursos para ayudar a su adolescente a dejar de fumar si ya está usando cigarrillos electrónicos.

Siempre es importante mantener abierto el

diálogo con nuestros hijos y estar bien informados, sobre todo para abordar temas como las adicciones, en este caso el vapeo.

familia21@elnorte.com