

## AUNQUE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS PUEDEN OLER A DULCE O FRUTA, NO SON INOFENSIVOS.

Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, sustancias químicas cancerígenas y metales tales como níquel, plomo y estaño. **El uso de cigarrillos electrónicos no es seguro.**

El uso de cigarrillos electrónicos por parte de los adolescentes es especialmente peligroso, ya que interrumpe el desarrollo normal del cerebro, que continúa hasta los 25 y 30 años.

Cada vez que se usan cigarrillos electrónicos, el cerebro y el cuerpo se acostumbran a tener nicotina.

Esto hace que sea difícil prescindir de cigarrillos electrónicos u otros productos de tabaco.

## ADICCIÓN A LA NICOTINA

**Alguien podría ser adicto a los cigarrillos electrónicos y a la nicotina si:**

- Se siente ansioso, malhumorado o enojado cuando no puede vapear.
- Continúa vapeando a pesar de que quiere parar.
- Siempre piensa en vapear, incluso cuando hace otras cosas.
- Sigue vapeando incluso después de meterse en problemas con los padres o en la escuela por vapear.
- Trató de dejar de vapear pero no pudo.



Mississippi  
**tobaccoQUITLINE**  
1.800.QUITNOW  
WWW.QUITLINEMS.COM 1.800.784.8669



Si tú o un ser querido usan productos de tabaco o cigarrillos electrónicos,  
**LLAMA 1-800-QUIT-NOW**  
para conseguir ayuda para dejar de fumar.

Para obtener más recursos para dejar de fumar, visita **[www.healthmys.com/ecig](http://www.healthmys.com/ecig)**.

Fuente:

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades 2019. Cigarrillos electrónicos. [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes)

Smokefree.gov. 2019. Conviértete en un adolescente libre de humo. <https://teen.smokefree.gov/>

# ADICCIÓN A LA NICOTINA Y ABSTINENCIA

## ABSTINENCIA DE NICOTINA

Cuando alguien deja de vapear, su cuerpo y su cerebro deben acostumbrarse a vivir sin nicotina. La abstinencia de nicotina puede causar:

- Sudoración
- Sentirse deprimido o triste
- Sentirse ansioso, nervioso e inquieto
- Sentirse cansado y perezoso
- Incapacidad para concentrarse
- Tener problemas para dormir
- Tener dolores de cabeza
- Sentirse hambriento
- Tener ganas intensas de vapear

## MANEJO DE LA ABSTINENCIA DE NICOTINA

Todos son diferentes. Para algunas personas, las ganas y los síntomas hacen que dejar de fumar parezca muy difícil. La buena noticia es que estas sensaciones y síntomas se desvanecen con el tiempo. Cuanto más tiempo pase alguien sin vapear, mejor se sentirá.

### Cómo manejar los síntomas de abstinencia y aumentar las posibilidades de éxito:

- **Llama a un médico o proveedor de atención médica** para pedir ayuda. Pueden ayudarte a controlar los síntomas.
- **Bebe mucho líquido**, especialmente agua. Mantenerte hidratado puede reducir los dolores de cabeza, la sudoración, la fatiga y las ganas.
- **Busca apoyo de tu familia y amigos.** Los adultos pueden apoyar a los jóvenes que intentan dejar de fumar enviando QUIT al (202) 899-7550 para obtener consejos y recursos mediante mensajes de texto.
- **Haz del sueño una prioridad.** Hacer un poco de ejercicio durante el día mejorará el sueño por la noche. Apaga pantallas una hora antes de acostarte. Establece una rutina relajante a la hora de acostarte, tal como tomar un baño o escuchar música relajante.
- **Mantén a tu alrededor bocadillos saludables** tales como nueces y fruta para aumentar la energía y reducir la necesidad de vapear.
- **Prepárate para las ganas de vapear.** Ten un plan tal como llamar o enviar mensajes de texto a un amigo, hacer una actividad física como correr escaleras arriba, jugar un juego en tu teléfono... cualquier cosa para distraerte. Los adolescentes pueden visitar [teen.smokefree.gov](http://teen.smokefree.gov) para enviarte un mensaje de texto a un experto o descargar aplicaciones para ayudarles a dejar de fumar.
- **No cambies los cigarrillos electrónicos por otros productos de tabaco.** Los cigarrillos, los dip, la mascada de tabaco, los puros y los cigarrillos contienen nicotina y son adictivos.

LAS GANAS SON TEMPORALES Y SE DESVANECERÁN CON EL TIEMPO. SI ALGUIEN METE LA PATA Y VAPEA, NO ES UN FRACASO. CORRIGE EL RUMBO.

NUNCA DEJES DE DEJAR DE FUMAR.

