



PROTEGIENDO A NUESTROS JÓVENES DEL TABACO

La industria del tabaco sabe que tan pronto nuestros jóvenes comiencen a usar sus productos les será más difícil dejarlos. Casi el 90% de las personas que fuman empiezan a hacerlo antes de cumplir los 18 años, cuando su cerebro está aún en desarrollo y es vulnerable a la nicotina. Por eso, centran su marketing en lugares donde saben que se reúnen: en ferias patrocinadas por tabacaleras y carreras de coches a las que asisten con sus padres, y en la gran pantalla, donde fumar sigue siendo habitual en las películas para jóvenes. Ni se diga de cómo mercadean sus productos en los videojuegos, redes sociales y en las tiendas de conveniencia donde se reúnen.

**AHORA MÁS QUE NUNCA DEBES INFORMARTE DE QUÉ PUEDES
HACER PARA PROTEGER A NUESTROS JÓVENES DEL TABACO.**

**¡TÚ PUEDES
VENCER
AL TABACO!**

DEJAR DE FUMAR ES TU DECISIÓN.

Para ayuda gratuita visita:

www.vivesinfumar.com

O llama al: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

SMOKEFREE
oregon

¿ESO QUE TIENE EN LA MOCHILA DE LA ESCUELA ES DULCE O ES TABACO?



CIGARROS ELECTRÓNICOS (E-CIGS) O VAPES

Los conocemos como cigarros electrónicos o vapeadores. Tienen la apariencia de un «USB». Tienen nicotina líquida con sabor. En muchos casos tienen más nicotina que un cigarrillo regular. En Oregon en 2017, el 23.4% de los alumnos de 11.º grado reportaron haber utilizado cigarrillos electrónicos. Entre estos que actualmente consumen tabaco, casi la mitad comenzó con cigarrillos electrónicos.



TABACO COMESTIBLE

¡No te engañes! No porque sea comestible significa que es menos peligroso. El tabaco sin humo causa cáncer de boca, esófago y páncreas; también causa enfermedad de las encías y pérdida de dientes. Lo venden con sabores a caramelo para que sea más atractivo para los jóvenes.



BOLSAS DE NICOTINA COMESTIBLES

Tienen la apariencia de dulces. Son unas pequeñas bolsas de nicotina que se comen y que están saborizadas. Algunas marcas son Zyn, On! y Velo. Aunque no tienen tabaco, se sabe que en los productos Zyn los niveles de nicotina pueden llegar a los 6 miligramos por bolsa.

AYÚDALOS A DEJAR DE FUMAR

Usar tabaco, no importa en qué forma, es sumamente dañino para los jóvenes. La nicotina de estos productos crea adicción a largo plazo y, a menudo, tiene consecuencias negativas para la salud. Los jóvenes merecen vivir una vida sana y sin tabaco, sin la carga de la adicción a la nicotina.

Recursos para ayudar a los jóvenes a dejar de fumar y vapear (*Solamente están disponibles en inglés)

- ➔ **Línea quitline:** 1-855- DÉJELO- YA: Ayuda las 24 horas del día, los siete días de la semana.
- ➔ ***This is Quitting:** Un programa móvil de mensajes de texto para dejar de vapear para adolescentes y adultos de 13-24 años. Los adolescentes y jóvenes pueden unirse gratuitamente enviando un mensaje de texto a LIBREDEVAPEO al 88709.
- ➔ ***Live Vape Free:** Live Vape Free es un programa que ofrece apoyo experto y programas que fomentan conversaciones constructivas sobre los crecientes riesgos asociados al vapeo. Sin juicios. Sólo ayuda.
- ➔ ***Smokefree Teen:** Un sitio web del Instituto Nacional del Cáncer con información, consejos, herramientas y apoyo en directo a través de Internet para los adolescentes interesados en dejar el tabaco.
- ➔ ***SmokefreeTXT for Teens:** Un programa basado en mensajes de texto del Instituto Nacional del Cáncer para ayudar a los jóvenes a dejar el tabaco.

¹ <https://smokefreeoregon.com/the-challenge/tobacco-products/#citation-1>

² <https://smokefreeoregon.com/the-challenge/tobacco-products/#citation-2>

³ <https://www.industrydocuments.ucsf.edu/tobacco/>

⁴ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK99237/>