



CONSUMO DE TABACO Y NICOTINA ENTRE LOS JÓVENES

KIT DE HERRAMIENTAS PARA ADULTOS

Información y recursos sobre sistemas electrónicos de administración de nicotina, vapores y otras formas de consumo de tabaco.



ÍNDICE

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE TFCC	4
PROPÓSITO DEL KIT DE HERRAMIENTAS	4
ANTECEDENTES	5
¿QUÉ SON LOS SISTEMAS ELECTRÓNICOS DE SUMINISTRO DE NICOTINA (ENDS)?	6
EVOLUCIÓN DE LOS ENDS	7
LÍQUIDO/JUGO PARA DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS	10
AEROSOL DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS	10
NICOTINA	11
SALES DE NICOTINA	11
ADICCIÓN A LA NICOTINA Y ABSTINENCIA	12
LESIÓN PULMONAR ASOCIADA AL CIGARRILLO ELECTRÓNICO O VAPEO (EVALI)	12
¿POR QUÉ NOS PREOCUPAN LOS ENDS?	13
POR QUÉ LOS JÓVENES USAN ENDS	15
CONOCIMIENTO INEXACTO DE LOS PRODUCTOS	16
RESUMEN SOBRE OTROS PRODUCTOS DE TABACO	17

LEGISLACIÓN DE VIRGINIA	18
RECURSOS	19
REFERENCIAS	21

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE TFCC

Tobacco Free Community Coalition (TFCC, por sus siglas en inglés) está compuesto por representantes de organizaciones locales y empresas que trabajan juntos para fomentar una vida libre de tabaco en nuestra comunidad.

Este kit de herramientas está disponible en línea en www.vdh.virginia.gov/blue-ridge/tobacco-nicotine-2/. Para obtener más información sobre este kit de herramientas, envíe un correo electrónico a TFCC mediante CvilleTFCC@gmail.com.

Descargo de responsabilidad:

El propósito de la información proporcionada en este kit de herramientas es solo para fines informativos. La información contenida en este kit de herramientas no refleja la posición oficial de las agencias que apoyaron su creación.

El panorama de los productos del tabaco está en constante evolución y los productos enumerados deberán actualizarse al momento de su publicación, aunque no se garantiza.

TFCC reconoce el valor espiritual y ceremonial que el tabaco tradicional tiene en las culturas indias e indígenas estadounidenses. El término “tabaco” en este conjunto de herramientas se refiere únicamente a los productos de tabaco comerciales y no al tabaco tradicional.

Kit de herramientas actualizado por última vez el 23 de febrero de 2023.

PROPÓSITO DEL KIT DE HERRAMIENTAS SOBRE EL CONSUMO DE TABACO Y NICOTINA ENTRE LOS JÓVENES

Desde la introducción de los sistemas electrónicos de suministro de nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés) en 2006, los Estados Unidos han visto un rápido aumento del uso de cigarrillos electrónicos y otros dispositivos de vapeo utilizados entre nuestros jóvenes. Los productos de los ENDS se conocen comúnmente como cigarrillos electrónicos, vaporizadores, vaporizadores bolígrafos, dispositivo de vapeo “modificado” y dispositivos electrónicos para fumar. Tobacco Free Community Coalition (TFCC) creó este kit de herramientas en respuesta a las solicitudes de la comunidad y las escuelas de tener más información y recursos relacionados con los ENDS.

El kit de herramientas proporciona recursos educativos para abordar el uso de los ENDS entre los jóvenes y tiene como objetivo prevenir el consumo de tabaco y nicotina entre los estudiantes de escuela intermedia y secundaria.

Los padres, maestros y administradores escolares pueden usar este kit de herramientas como un recurso para:

- Investigación

- Plan de estudios escolar
- Educación de los padres
- Recursos para dejar de fumar
- Conversaciones con los jóvenes

Los nuevos sistemas electrónicos de suministro de nicotina, como Puff Bar y JUUL, han hecho que dejar de consumir tabaco y nicotina sea más difícil. El diseño de los ENDS ha seguido evolucionando con el tiempo. Los ENDS más actuales son elegantes, emiten olor limitado y se pueden ocultar fácilmente. Los sabores, como los de fruta y golosina, hacen que sean atractivos para los jóvenes.

En este kit de herramientas, TFCC proporciona información sobre:

- Las definiciones de los sistemas electrónicos de suministro de nicotina (ENDS) actuales.
- Datos que demuestran el aumento del uso de cigarrillos electrónicos/ENDS entre los jóvenes.
- Descripción general de otros productos del tabaco.
- Legislación de Virginia con respecto al tabaco.
- Recursos y herramientas para padres, escuelas y estudiantes.

ANTECEDENTES

A pesar del progreso que hemos logrado, el tabaco sigue siendo la principal causa de muerte evitable en los Estados Unidos. El tabaco mata a más de 480.000 personas cada año en los Estados Unidos.¹ El panorama de los productos del tabaco sigue evolucionando para incluir una variedad de nuevos productos del tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos. La mayoría de los cigarrillos electrónicos contiene nicotina, la droga adictiva derivada del tabaco, que se encuentra en los cigarrillos convencionales, puros y otros productos.² El uso actual de los sistemas electrónicos de suministro de nicotina (ENDS), también conocidos como “vapeo” y/o dispositivos electrónicos para fumar (ESD, por sus siglas en inglés), entre los jóvenes sigue siendo una preocupación de salud pública importante.

En 2018, el secretario de sanidad de EE. UU. declaró que el uso de cigarrillos electrónicos entre jóvenes era una epidemia.³ Hoy en día, la epidemia continúa. Según la Encuesta Nacional de Tabaco entre los Jóvenes (NYTS, por sus siglas en inglés) de 2022, más de 3 millones de estudiantes de escuela intermedia y secundaria eran usuarios actuales de productos de tabaco (el uso actual se define como el uso en los últimos 30 días).⁴ Desde 2014, los cigarrillos electrónicos han sido los productos de tabaco más comúnmente utilizados entre estos grupos vulnerables. En 2022, más de 2,5 millones de estudiantes de escuela intermedia y secundaria eran usuarios actuales de productos de cigarrillos electrónicos.⁵ Debido a los cambios en la metodología de la NYTS en los últimos años y debido a la pandemia de COVID-19, incluidas las

diferencias en los procedimientos de administración de encuestas y de recopilación de datos, la capacidad de la NYTS de comparar las estimaciones de 2022 con las de las olas anteriores es limitada.

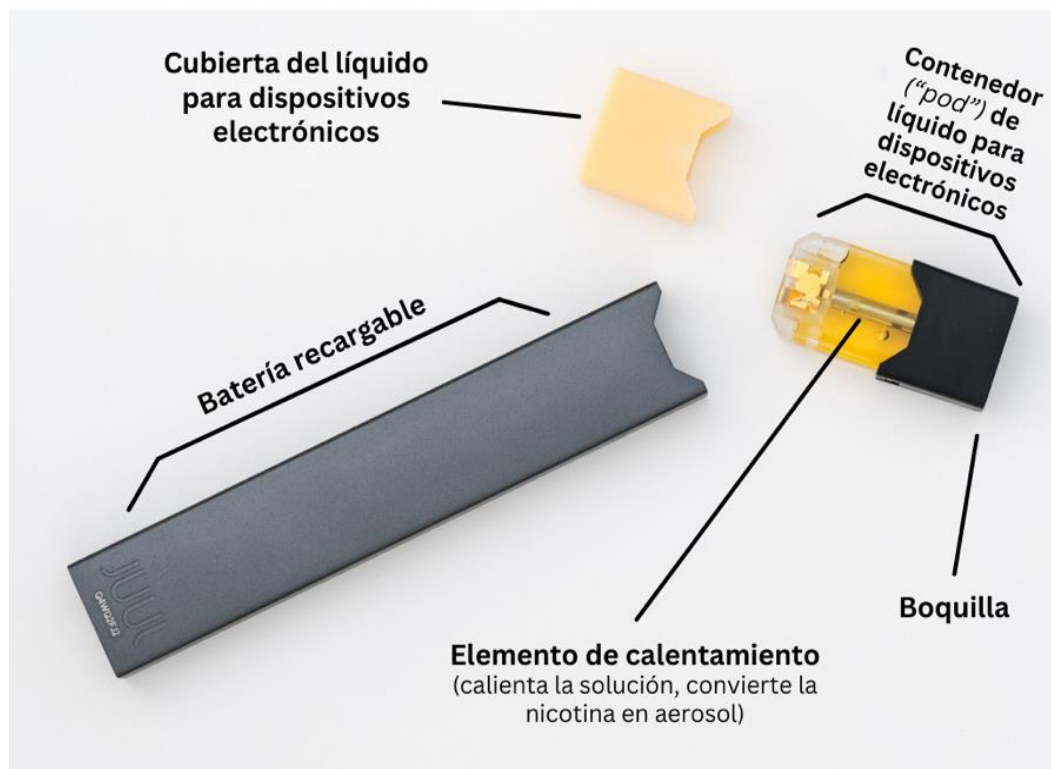
Utilice este kit de herramientas para aprender más sobre las últimas tendencias en el uso de los ENDS entre los jóvenes o si usted o alguien que conoce está usando los ENDS.

¿QUÉ SON LOS SISTEMAS ELECTRÓNICOS DE SUMINISTRO DE NICOTINA (ENDS)?

Los sistemas electrónicos de suministro de nicotina (ENDS), también conocidos como cigarrillos electrónicos, vaporizadores, vaporizadores bolígrafos, dispositivo de vapeo “modificado”, dispositivos electrónicos para fumar y JUUL, son dispositivos operados por baterías que permiten al usuario inhalar un aerosol (NO es un vapor de agua inofensivo) que contiene nicotina, saborizantes, metales pesados y otras toxinas dañinas.⁶

Todos los cigarrillos electrónicos tienen esencialmente los mismos tres componentes principales:

1. La batería, que es recargable o de un solo uso (desechable).
2. El cartucho, que contiene el líquido para el cigarrillo electrónico.
3. El microprocesador, que calienta el líquido para el cigarrillo electrónico.



EVOLUCIÓN DE LOS ENDS⁷

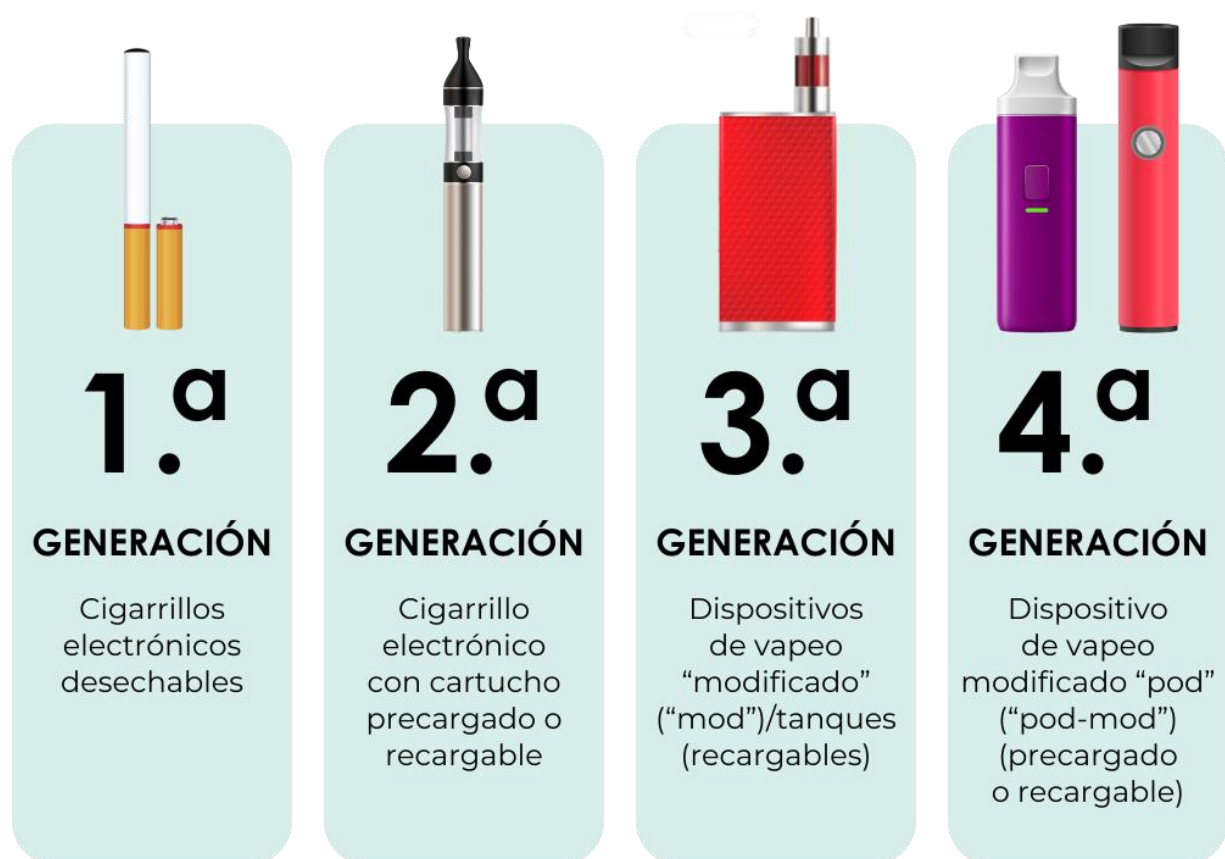


Figura 2: diccionario visual de productos de cigarrillos electrónicos o vaporizadores (cdc.gov)

Primera generación: cigarrillos electrónicos desechables, "Cig-A-like"

- Un tipo de cigarrillo electrónico diseñado para ser utilizado una sola vez.
- Estos dispositivos no son recargables.
- Se descartan cuando se queda sin carga o líquido.
- Están diseñados para imitar el aspecto y la sensación de los cigarrillos combustibles. A veces, se les conoce como "cigalikes".



Segunda generación: cigarrillos electrónicos con cartucho precargado o recargable, “vaporizadores bolígrafos”

- Un tipo de producto de cigarrillo electrónico recargable diseñado para utilizar varias veces.
- El líquido viene en cartuchos precargados o recargables. Las sustancias pueden incluir nicotina, cannabis (THC, CBD), saborizantes, disolventes u otras sustancias.
- El cartucho está conectado a la batería.
- El cartucho y la batería se suelen comprar por separado. Se pueden comprar en paquetes de inicio



Tercera generación: dispositivos de vapeo “modificado”/tanques (“mod”)

- Un tipo de cigarrillo electrónico o producto de vapeo recargable diseñado para utilizar varias veces.
- Son dispositivos modificables (también llamados “mods”) que permiten a los usuarios personalizar las sustancias en el dispositivo.



Cuarta generación – dispositivos de vapeo modificado “pod” (“pod-mod”)

- El dispositivo de vapeo modificado “pod” es un producto de cigarrillo electrónico con un cartucho precargado o recargable “pod” o cartucho contenedor con un sistema modificable (“mod”) (también llamados “pod-mod”).
- Los pod-mod vienen en muchas formas, tamaños y colores.
- Las marcas comunes de pod mod incluyen JUUL® y Suorin®.
- Hay cartuchos con contenedor precargados compatibles que contienen nicotina, THC o CBD con o sin sabor.



Dispositivos de vapeo discreto “stealth” y vapeo cero

Algunos dispositivos de ENDS se han vuelto más difíciles de distinguir de los artículos cotidianos. Los usuarios también han encontrado formas de vapear discretamente mediante el uso de técnicas de vapeo que emiten poco o nada vapor visible. ¡Los dispositivos de vapeo podrían estar escondidos a plena vista!

- **El vapeo discreto (*stealth vaping*)** es usar dispositivos de vapeo discretamente, para evitar llamar la atención de los demás. Esto se hace mediante el uso de cigarrillos electrónicos disfrazados en forma de o dentro de elementos cotidianos como mochilas o relojes inteligentes.
- **Vapeo cero** es un tipo de vapeo discreto donde el usuario recibe una fumada, pero no exhala vapor. En su lugar, mantiene el vapor en la boca/los pulmones, de manera similar al uso de un inhalador.

Ejemplos:



LÍQUIDO/JUGO PARA DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

El líquido para dispositivos electrónicos (también conocido como jugo para cigarrillos electrónicos y jugo de vapeo) es un líquido con sabor que se usa en ENDS/cigarrillos electrónicos. El líquido para dispositivos electrónicos casi siempre contiene nicotina.

Los líquidos para dispositivos electrónicos se componen de miles de productos químicos, que incluyen:⁸

- nicotina
- propilenglicol
- glicerina vegetal
- saborizantes

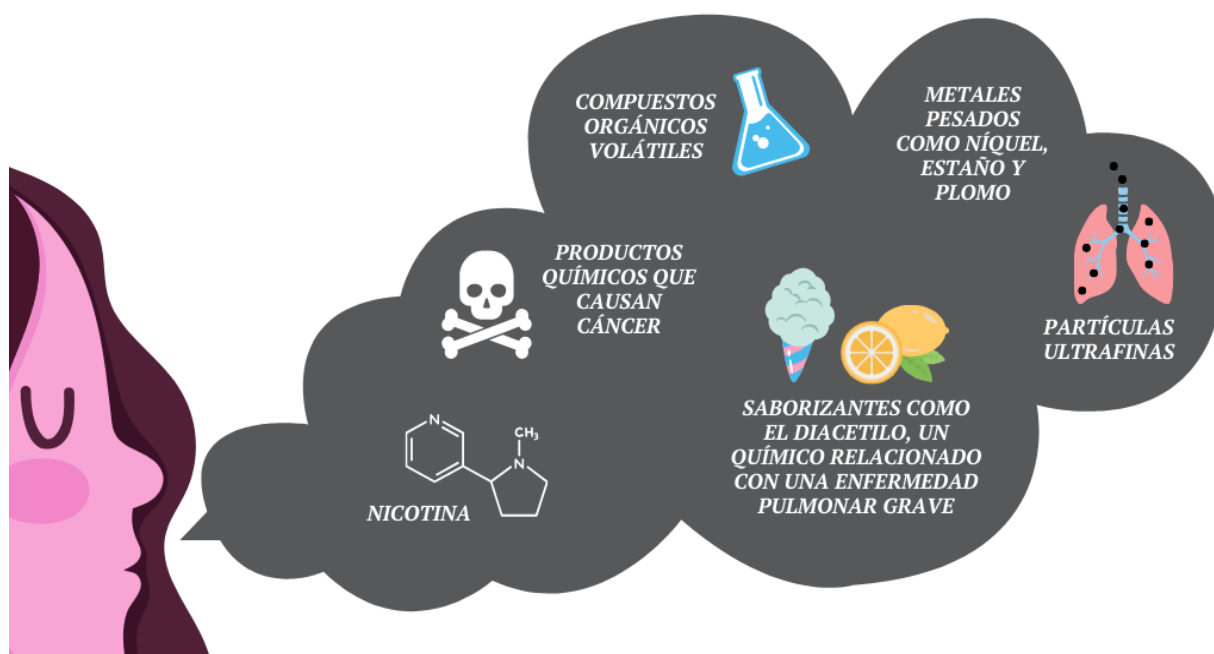
A partir de 2018, había más de 15.500 sabores diferentes de cigarrillos electrónicos en el mercado.⁹

Un estudio de la Universidad Johns Hopkins descubrió que los líquidos para dispositivos electrónicos y aerosoles contienen casi 2.000 sustancias químicas y otras sustancias, la mayoría de ellas son desconocidas y no reveladas por los fabricantes.¹⁰



AEROSOL DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Cuando los cigarrillos electrónicos se calientan, crean un aerosol que los usuarios inhalan. El aerosol que se emite **no es vapor de agua inofensivo**. El aerosol puede exponer tanto a los usuarios como a los transeúntes a la nicotina y otras sustancias nocivas, incluidos metales pesados, compuestos orgánicos volátiles y partículas ultrafinas.¹¹



NICOTINA

Casi todos los productos de tabaco y ENDS contienen nicotina, un químico **altamente adictivo**.

Algunos puntos clave sobre la nicotina:

- El cerebro humano continúa desarrollándose hasta los 25 años. La nicotina puede tener efectos duraderos en el desarrollo del cerebro, lo que dificulta la concentración y el aprendizaje. También puede empeorar la ansiedad, la irritabilidad y la impulsividad.¹²
- La nicotina en los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco puede preparar al cerebro adolescente para la adicción a otras drogas y sustancias. Los jóvenes cuyos cerebros están expuestos a la nicotina tienen más probabilidades de usar otras sustancias.¹³

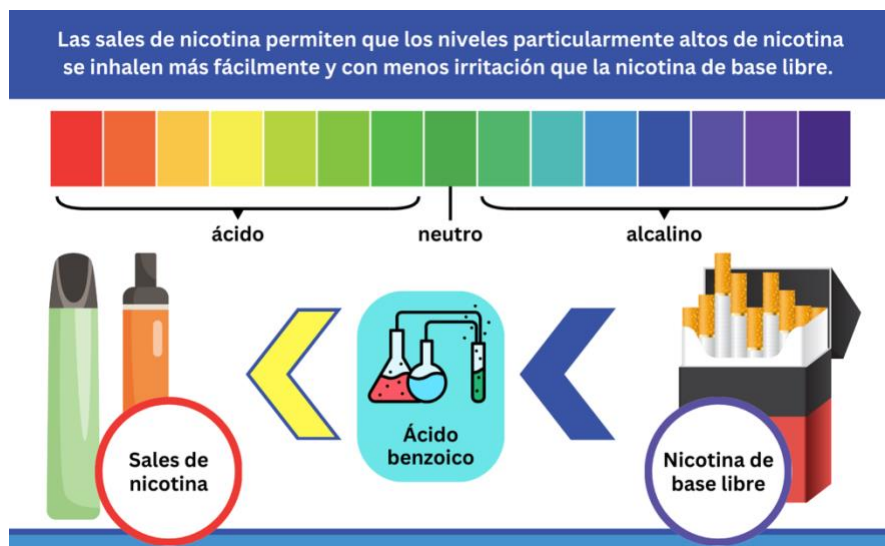


SALES DE NICOTINA

Muchos productos de ENDS incluyen las sales de nicotina, también conocidas como “nicsalt”. Las sales de nicotina están compuestas por la misma nicotina que se encuentra en su estado natural en las hojas de tabaco. Las sales de nicotina se producen mezclando nicotina pura con ácidos benzoicos, lo que reduce el nivel de PH de la solución de nicotina, lo que resulta en menos irritación. Esto permite a los fabricantes aumentar el nivel de nicotina sin irritación en la garganta y proporcionar a los usuarios una experiencia de vapeo más suave y fácil. El líquido de sales de nicotina entra en el torrente sanguíneo más rápido que el líquido tradicional.¹⁴

Las compañías tabacaleras de hoy en día han añadido ingredientes diseñados para hacer que los productos sean más fáciles de usar y adictivos, tales como:

- Más nicotina a los productos.
- Químicos para aumentar la rapidez con la que la nicotina llega al cerebro.
- Ingredientes como el azúcar para hacer que el humo del tabaco sea más fácil de inhalar.



ADICCIÓN A LA NICOTINA Y ABSTINENCIA DE LA NICOTINA

La adicción a la nicotina se ve diferente en todas las personas. Incluso si una persona solo consume tabaco o ENDS vez en cuando, puede experimentar adicción a la nicotina. Los signos de adicción a la nicotina incluyen los siguientes: antojos fuertes, hacer todo lo posible para “dar una fumada”, sentirse ansioso o irritable si no puede usar ENDS y continuar usando ENDS hasta que sea difícil detenerlo.

Los signos de que un cuerpo está en abstinencia de la nicotina incluyen antojos, agitación y ansiedad, aumento del apetito, náuseas, sentimiento de tristeza o irritabilidad, dolores de cabeza y problemas para dormir. Los síntomas de abstinencia generalmente desaparecen en unas pocas semanas. La medicación y el cambio de rutina pueden ayudar a controlar la abstinencia. Para obtener apoyo y recursos para controlar los síntomas de abstinencia, consulte con un proveedor de atención médica y consulte la sección de Recursos al final de este kit de herramientas.

Los signos y síntomas de la abstinencia de la nicotina incluyen:



LESIÓN PUMONAR ASOCIADA AL USO DE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS O PRODUCTOS DE VAPEO (EVALI, por sus siglas en inglés)

Esta lesión pulmonar, conocida como EVALI, ha tenido serias implicaciones para la salud. Según los CDC: ¹⁵

- En febrero de 2020, se notificó a los CDC que hubo 2.807 hospitalizaciones y 68 muertes relacionadas con EVALI.



- El 82% de los pacientes hospitalizados con EVALI informó haber usado un producto que contenía THC (en enero de 2020).
- El acetato de vitamina E está fuertemente relacionado con el brote de EVALI.
- Para ver información actualizada sobre la investigación de los CDC, [visite el sitio web sobre EVALI de los CDC](#).

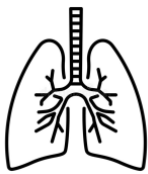
¿POR QUÉ NOS PREOCUPAN LOS ENDS?

El consumo de cigarrillos electrónicos puede ser perjudicial para los jóvenes. El vapeo conlleva riesgos reales para la salud y la seguridad, que incluyen la adicción a la nicotina y otros peligros para la salud.



La exposición a la nicotina es perjudicial para los jóvenes.¹⁶

- La nicotina puede dañar el cerebro en desarrollo de un adolescente. La nicotina puede modificar las conexiones del cerebro para desear más nicotina y puede crear una adicción.
- Los cambios cerebrales relacionados con la exposición a la nicotina pueden tener efectos en la atención, el aprendizaje y la memoria que promuevan la adicción a la droga.
- Los adolescentes que vapean pueden volverse adictos a la nicotina más rápido que los adolescentes que fuman cigarrillos.
- Los adolescentes que vapean son más propensos a empezar a fumar. El humo del cigarrillo incluye una mezcla de sustancias químicas que causa enfermedades graves y la muerte.



El vapeo puede ser perjudicial para los pulmones.^{15, 17}

- El vapeo puede exponer a los usuarios a sustancias químicas tóxicas y partículas metálicas, como plomo, cromo y níquel, que pueden dañar los pulmones.
- Algunas sustancias químicas que se encuentran en el humo del cigarrillo, como el formaldehído, la acroleína y el acetaldehído, también se encuentran en algunos aerosoles de cigarrillos electrónicos. La inhalación de estas sustancias químicas puede causar daño irreversible a los pulmones.
- Varias enfermedades pulmonares están asociadas con el vapeo, que incluye neumonía lipóide, colapso de pulmón y bronquiolitis obliterante.



El líquido para dispositivos electrónicos es peligroso.¹⁵

- El líquido para dispositivos electrónicos contiene nicotina y otras sustancias químicas nocivas que pueden ser tóxicas si se ingieren. La exposición accidental a estos líquidos en niños puede conducir a la intoxicación por nicotina e incluso la muerte.



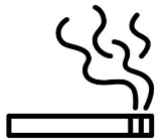
Los ENDS pueden explotar.¹⁵

- Los ENDS pueden explotar y causar lesiones graves. Estas explosiones se han relacionado con las baterías de estos dispositivos.



Los ENDS pueden causar daños ambientales.¹⁵

- Las baterías de los vaporizadores y el líquido de los dispositivos de vapeo pueden dañar el medio ambiente. Cuando los dispositivos de vapeo no se desechan correctamente, la solución de nicotina en el líquido puede filtrarse en el suelo o el agua y convertirse en algo peligroso para las personas y los animales.



Puede aumentar la probabilidad de consumo de cigarrillos convencionales en el futuro.¹⁸

- La investigación ha demostrado que los jóvenes que alguna vez habían usado cigarrillos electrónicos tenían 7 veces más probabilidades de convertirse en fumadores en comparación con aquellos que nunca habían utilizado dispositivos de vapeo.



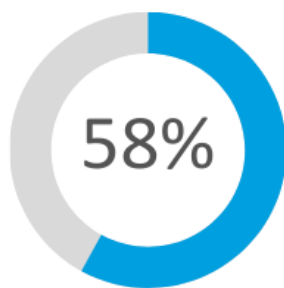
Puede tener un efecto negativo en la salud mental.¹⁹

- La investigación ha demostrado que el consumo de nicotina puede empeorar los síntomas de depresión y ansiedad.

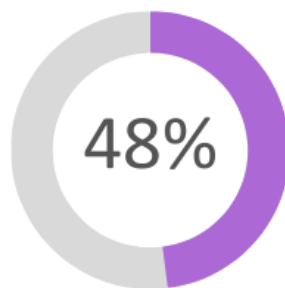
- Los usuarios actuales de cigarrillos electrónicos tienen el doble de probabilidades de ser diagnosticados con depresión que aquellos que nunca han usado dispositivos de vapeo.
- El uso de cigarrillos electrónicos se asocia con niveles más altos de síntomas de TDAH.
- Para obtener más recursos relacionados con la salud mental, consulte la sección de Recursos de este kit de herramientas.

POR QUÉ LOS JÓVENES USAN CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

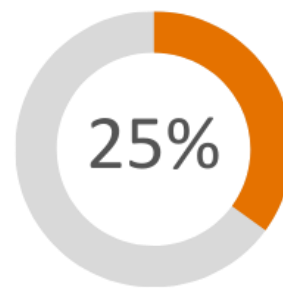
Los datos de la Encuesta Nacional de Tabaco entre los Jóvenes de 2021 muestran que, entre los estudiantes de escuela intermedia y secundaria que alguna vez habían usado un cigarrillo electrónico, algunas de las razones más comúnmente seleccionadas para su uso fueron:²⁰



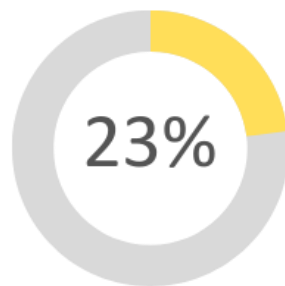
Un amigo lo usa



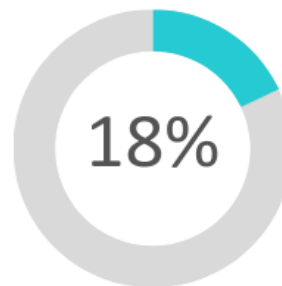
Curiosidad sobre ellos



Sentimientos de ansiedad, estrés o depresión



Para obtener un subidón o revuelo de nicotina



Un miembro de la familia lo usa

CONOCIMIENTO INEXACTO DE LOS PRODUCTOS

Muchos usuarios jóvenes desconocen que los productos que están usando casi siempre contienen nicotina y desconocen los efectos de la adicción a la nicotina. Muchos tampoco son conscientes de cuánta nicotina hay en los productos. Un estudio de investigación de la Universidad de Stanford descubrió que la mayoría de los jóvenes no sabe la cantidad de nicotina que hay en su cigarrillo electrónico.²¹

Es importante tener en cuenta que los fabricantes **no** tienen la obligación de reportar los ingredientes de los cigarrillos electrónicos, por lo que los usuarios no saben qué hay realmente en estos productos.

Lo que los adolescentes creen que hay en sus cigarrillos electrónicos

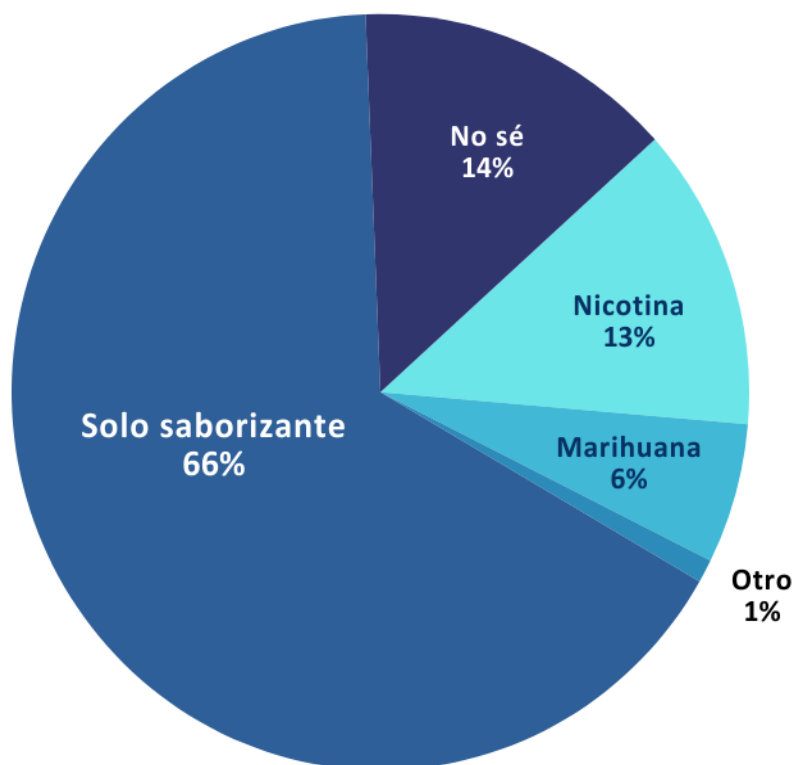


Figura 6. Fuente de datos: adolescentes y cigarrillos electrónicos (drugabuse.gov)

Los datos del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas muestran que el 66% de los adolescentes cree que su cigarrillo electrónico solo contiene saborizantes. Es importante tener en cuenta que los fabricantes **no** tienen la obligación de reportar los ingredientes de los cigarrillos electrónicos, por lo que los usuarios no saben qué hay realmente en estos productos.

Un estudio de la Universidad Brigham Young que analizó muestras del líquido de los dispositivos de vapeo y descubrió que las muestras etiquetadas con 18 mg/mL de nicotina en realidad oscilaban entre 11,6 y 27,4 mg/mL de nicotina. Se detectó nicotina en el 91,4% de las muestras etiquetadas como con 0 mg/mL de nicotina.²²

RESUMEN SOBRE OTROS PRODUCTOS DE TABACO

Cigarrillos



Contiene ~600 ingredientes. Cuando se queman, los cigarrillos crean más de 7.000 químicos. Se sabe que al menos 69 de los ingredientes causan cáncer y muchos son venenosos.

Tabaco sin humo

La cantidad de nicotina absorbida en una “incursión breve” de 30 minutos es equivalente a la cantidad de nicotina en tres cigarrillos.



Cigarritos y cigarros puros

Los puros son similares a los cigarrillos, pero están envueltos en una sustancia que contiene tabaco (y nicotina) en lugar de solo papel.

Los fumadores de puros inhalan nicotina y la absorben a través del revestimiento de la boca. Los cigarros, por lo general, son baratos y saborizados, lo que los hace atractivos para los jóvenes.



Pipa de agua (*hookah*)

La pipa *hookah* o narguilé es una pipa de agua que se utiliza para fumar mezclas de tabaco especialmente hechas que vienen en diferentes sabores. Una sesión típica de una hora de esta pipa puede implicar 100-200 inhalaciones, mientras que un cigarrillo promedio requiere 8-10 inhalaciones.²³



Orbes, palillos y tiras

Productos de tabaco solubles hechos de tabaco finamente molido. Se disuelven en la boca y no requieren escupir. Dura de 2 minutos a 30 minutos, dependiendo del producto. Contiene 1,2 mg - 2,4 mg de nicotina por producto de tabaco soluble.



Productos de tabaco calentados

Los productos de tabaco calentados a veces se comercializan como productos que “se calientan sin quemar”. Los productos de tabaco calentados son similares a los cigarrillos electrónicos, sin embargo, el calor que “calienta, pero no quema” calienta el tabaco real, mientras que los cigarrillos electrónicos calientan el líquido. Ambos productos contienen altos niveles de nicotina. Los productos calentados IQOS y ECLIPSE son, actualmente, los únicos productos de tabaco que calienta en lugar de quemar autorizados por la FDA para vender en los Estados Unidos, a partir de febrero de 2022.²⁴



LEGISLACIÓN DE VIRGINIA ²⁵



Proyecto de ley de la Cámara de Representantes 2384 — Escuelas libres de tabaco

Este proyecto de ley requiere que cada junta escolar, a partir del 1 de julio de 2019, desarrolle e implemente una política que prohíba el uso y la distribución de productos de tabaco en autobuses escolares, establecimientos escolares y en cualquier actividad escolar dentro de la escuela o en otro lugar.

Proyecto de ley de la Cámara de Representantes 2748 — Tabaco 21:20

Este proyecto de ley requiere que la edad mínima para comprar productos de tabaco (incluidos los cigarrillos tradicionales, los productos ENDS, tabaco sin humo y todos los productos de nicotina) aumente a la edad de 21 años a partir del 1 de julio de 2019.



Proyecto de ley de la Cámara de Representantes 1881 — Educación para la prevención del vapeo en las escuelas

A partir del 1 de julio de 2019, este proyecto de ley requiere que Virginia Foundation for Healthy Youth (VFHY) desarrolle materiales educativos sobre los riesgos de salud y seguridad del consumo de tabaco y cigarrillos electrónicos. Esto se distribuirá a todas las escuelas primarias y secundarias de VA.

Artículo 15.2-2824 — Ley de aire limpio en interiores

A partir del 1 de diciembre de 2009, esta ley fue enmendada para incluir un artículo que prohíbe fumar en todo el estado en una variedad de lugares, incluidos algunos lugares de trabajo, restaurantes y bares. En el caso de restaurantes y bares, se incorpora un área estructuralmente separada que también tiene ventilación separada para fumadores.



Artículo 46.2-810,1 — Fumar en un vehículo con un menor presente

A partir del 1 de julio de 2016, es ilegal que una persona fume en un vehículo motorizado cuando un menor de ocho años esté presente.

Proyecto de ley de la Cámara de Representantes 1842 — Adopción de restricciones para fumar

A partir del 1 de julio de 2021, la Ley de Condominios de Virginia y la Ley de Asociaciones de Propietarios de Virginia establecieron la autoridad expresa para que las juntas directivas coloquen restricciones para fumar. Incluye tabaco y marihuana.



RECURSOS

RECURSOS PARA ESTUDIANTES

Prevención y educación del vapeo – FDA

Recursos gratuitos para que los estudiantes aprendan sobre las consecuencias del vapeo y ayuden a prevenir el vapeo en su escuela y comunidad.

https://digitalmedia.hhs.gov/tobacco/educator_hub/about/for_students?locale=es

RECURSOS PARA MAESTROS

Prevención y educación del vapeo – FDA

Recursos gratuitos en el aula para que los maestros aprendan más sobre los peligros de la nicotina del vapeo y tengan como objetivo prevenir el vapeo entre los estudiantes de escuela intermedia y secundaria.

https://digitalmedia.hhs.gov/tobacco/educator_hub/about/for_teachers?locale=es

RECURSOS PARA PADRES

Asociación para acabar con la adicción – FDA

Recursos para los padres sobre el vapeo y cómo hablar con los niños sobre los peligros del vapeo.

<https://drugfree.org/recursos-en-espanol/>

Prevención y educación del vapeo – FDA

Recursos gratuitos para que los padres aprendan más sobre los dispositivos de vapeo, cómo funcionan y cómo iniciar una conversación abierta con los niños sobre los peligros de ingerir nicotina mediante el vapeo.

https://digitalmedia.hhs.gov/tobacco/educator_hub/about/for_parents?locale=es

RECURSOS PARA JÓVENES

Déjelo ya (*Quit Now*) – Programa para dejar de fumar

1-855-DEJELO-YA / 1-855-335-3569

***Truth Initiative* – Programa para dejar de fumar**

<https://www.becomeanex.org/es/create-profile/>

INFOGRAFÍAS Y FOLLETOS

Folleto de Quit Now VA – VDH

https://www.vdh.virginia.gov/content/uploads/sites/29/2024/05/QuitNowVA_Brochure_Spanish.pdf

Hoja informativa para padres – *Rethink Vape*

https://rethinkvape.org/wp-content/uploads/2021/02/Parent-Information-Sheet_Spanish-PRINT-to-PDF_2021.pdf

REFERENCIAS

- ¹ https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/tobacco_related_mortality/index.htm
- ² https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html
- ³ https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/surgeon-general-advisory/index.html
- ⁴ <https://www.fda.gov/tobacco-products/youth-and-tobacco/results-annual-national-youth-tobacco-survey>
- ⁵ https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/71/wr/mm7140a3.htm?s_cid=mm7140a3_w
- ⁶ <https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/knowtherisks.html>
- ⁷ https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/pdfs/ecigarette-or-vaping-products-visual-dictionary-508.pdf
- ⁸ <https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/e-cigarettes-vapes-and-other-electronic-nicotine-delivery-systems-ends>
- ⁹ <https://www.jmir.org/2018/3/e80/>
- ¹⁰ <https://hub.jhu.edu/2021/10/07/vaping-unknown-chemicals/>
- ¹¹ https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html
- ¹² <https://www.undo.org/addicting-kids/the-effects-of-nicotine-on-the-adolescent-brain>
- ¹³ <https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/knowtherisks.html>
- ¹⁴ <https://truthinitiative.org/research-resources/emerging-tobacco-products/e-cigarettes-facts-stats-and-regulations>
- ¹⁵ https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#what-we-know
- ¹⁶ <https://digitalmedia.hhs.gov/tobacco/hosted/Vaping-ECigarettes-Youth-Toolkit.pdf>
- ¹⁷ <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/what-does-vaping-do-to-your-lungs>
- ¹⁸ <https://truthinitiative.org/research-resources/emerging-tobacco-products/young-people-who-vape-are-much-more-likely-become>
- ¹⁹ <https://truthinitiative.org/research-resources/emerging-tobacco-products/colliding-crises-youth-mental-health-and-nicotine-use>
- ²⁰ <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.ss7105a1>
- ²¹ [Los adultos jóvenes no saben qué hay en los productos de nicotina que vaporizan | Centro de Noticias | Medicina de Stanford](#)
- ²² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29280749/>
- ²³ <https://www.lung.org/quit-smoking/smoking-facts/health-effects/facts-about-hookah>
- ²⁴ https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/heated-tobacco-products/index.html
- ²⁵ <https://lis.virginia.gov/>