

E-CIGARETTES

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.

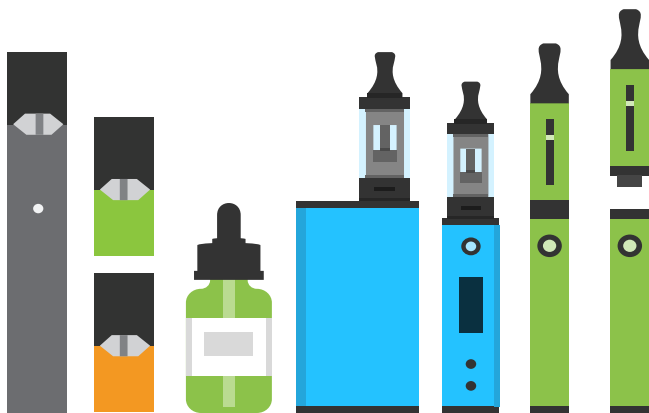


What is an e-cigarette?

E-cigarettes (also called vapes) use batteries to heat a mix of flavors, nicotine and other chemicals to make a vapor. The vapor is an aerosol that is inhaled and exhaled like cigarette smoke. E-cigarettes come in many flavors, shapes and strengths. An e-cigarette can look like a regular cigarette, pipe, cigar, or even everyday items such as a pen or a flash drive. They can also have cannabis or illegal drugs in them.

Can I use e-cigarettes to quit smoking?

Some adults use e-cigarettes to smoke fewer regular cigarettes but e-cigarettes are NOT approved by the Food and Drug Administration (FDA) as a way to quit smoking. The FDA has approved seven types of medication, including nicotine gum, patches, and lozenges, that can double a smoker's chances of quitting. Adults who want to quit should try these medications first and can contact Quit Now Virginia for support in quitting.



Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Text READY to 34191

Are e-cigarettes safe?

When heated, e-cigarettes create an aerosol, not just water vapor. E-cigarettes have fewer toxins than regular cigarettes, but they are not harmless. The aerosol from e-cigarettes can expose users to toxic chemicals such as formaldehyde, acrolein, and acetaldehyde, as well as harmful metal particles like nickel, lead, chromium, tin, and aluminum. Inhaling these substances can cause lung damage.

E-cigarette batteries can catch fire or explode. If young children and pets eat or drink the liquids, they can die from nicotine poisoning.

How to talk to a teen about vaping?

Vapes are the most commonly used form of tobacco by young people in VA and the US. Nicotine—in any form—can harm the parts of the growing adolescent brain that controls attention, learning, mood, and impulse control. Of those who use e-cigarettes, many started vaping to lessen or cope with feelings of stress, anxiety or depression. Though they may be looking to nicotine for relief, many young people are unaware that vaping may make their symptoms worse.

Quitting vaping can improve mental and physical health. Most young people who use vapes want to quit. Visit [VapeFreeVA.org](https://www.VapeFreeVA.org) for tips on how to help a young person quit and evidence-based resources to support their quit attempt. Teens can also contact Quit Now Virginia for a texting cessation program.



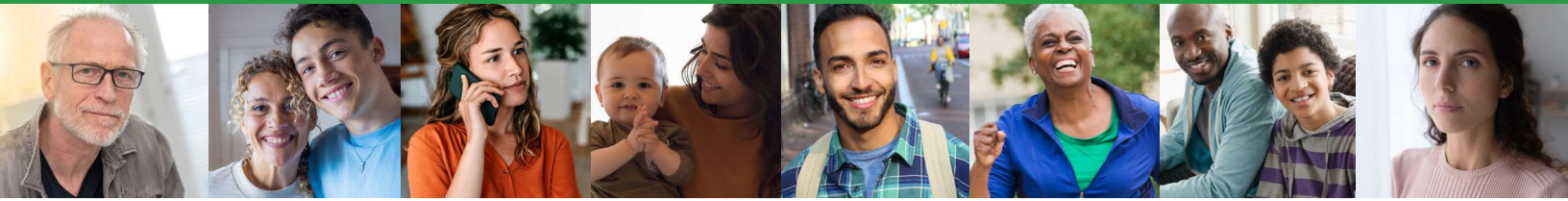
Reach out today, for all the help you need to stop smoking and vaping.

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Qué es un cigarrillo electrónico?

Los cigarrillos electrónicos (también llamados vapeadores) utilizan baterías para calentar una mezcla de saborizantes, nicotina y otras sustancias químicas para producir vapor. El vapor es un aerosol que se inhala y exhala como el humo de un cigarrillo. Los cigarrillos electrónicos vienen en muchos sabores, formas y concentraciones. Un cigarrillo electrónico puede parecerse a un cigarrillo normal, una pipa, un cigarro, o incluso a artículos cotidianos, como un bolígrafo o una unidad de memoria USB. También pueden contener cannabis o drogas ilegales.

¿Puedo usar cigarrillos electrónicos para dejar de fumar?

Algunos adultos usan los cigarrillos electrónicos para fumar menos cigarrillos regulares, pero los cigarrillos electrónicos NO están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) como una alternativa para dejar de fumar. La FDA aprobó siete tipos de medicamentos, que incluyen chicles de nicotina, parches y pastillas, que pueden duplicar las posibilidades de que un fumador abandone el hábito de fumar. Los adultos que desean dejar de fumar deben probar primero estos medicamentos y pueden ponerse en contacto con Quit Now Virginia para obtener ayuda para dejar de fumar.



Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Envíe un mensaje de texto con la palabra
READY al 34191

¿Son seguros los cigarrillos electrónicos?

Cuando se calientan, los cigarrillos electrónicos generan un aerosol, no solo vapor de agua. Los cigarrillos electrónicos contienen menos toxinas que los cigarrillos normales, pero no son inocuos. El aerosol de los cigarrillos electrónicos puede exponer a los usuarios a sustancias químicas tóxicas como el formaldehído, la acroleína y el acetaldehído, así como a partículas metálicas nocivas como el níquel, el plomo, el cromo, el estaño y el aluminio. La inhalación de estas sustancias puede causar daños pulmonares.

Las baterías de los cigarrillos electrónicos se pueden incendiar o explotar. Si los niños pequeños y las mascotas ingieren o beben los líquidos, pueden morir de intoxicación por nicotina.

¿Cómo hablar con un adolescente sobre el vapeo?

Los vapeadores son la forma de tabaco más consumida por los jóvenes en Virginia y EE. UU. La nicotina, en cualquiera de sus formas, puede dañar las partes del cerebro adolescente en crecimiento que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y los impulsos. De las personas que usan cigarrillos electrónicos, muchas comenzaron a vapear para disminuir o hacer frente a sentimientos de estrés, ansiedad o depresión. Aunque es posible que busquen alivio en la nicotina, muchos jóvenes no son conscientes de que el vapeo puede empeorar los síntomas.

Dejar de vapear puede mejorar la salud mental y física. La mayoría de los jóvenes que usan vapeadores desean dejar de hacerlo. Visite [VapeFreeVA.org](https://www.VapeFreeVA.org) para obtener consejos sobre cómo ayudar a un joven a dejar de fumar y recursos basados en evidencia para apoyar su intento de dejar de fumar. Los adolescentes también pueden comunicarse con Quit Now Virginia por mensajes de texto para participar en un programa para dejar fumar.



Póngase en contacto hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar y vapear.

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia