

EXPLICACIÓN DE LO QUE HAS OÍDO ACERCA DEL VAPEO

Las personas se están enfermando o falleciendo a causa de lesión pulmonar después de vapear. La industria del tabaco se orienta a los jóvenes con sus productos altamente adictivos.

Si ya estabas pensando en dejar de vapear, o si lo que has oído acerca del vaping te genera inquietud, este es un buen momento para dejarlo para siempre.

¿Necesitas ayuda para dejar de vapear?

Con el nuevo **servicio por mensaje de texto para dejar de vapear, This is Quitting**, solo tienes que enviar un mensaje de texto para recibir la ayuda y el apoyo que necesitas para dejar de vapear tabaco. Envía un mensaje de texto con la palabra **DITCHJUUL** al **88709**.

La **línea para dejar de fumar de Oregon** cuenta con recursos especiales para los jóvenes. Pueden ayudarte a dejar de vapear tabaco y marihuana.

- Inglés: **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) o quitnow.net/oregon
- Español: **1-855-DEJELO-YA** (1-855-335-35692) o quitnow.net/oregonsp

¿Cuándo debes ir al médico?

Solicita ayuda de inmediato si tienes dificultades para respirar, mucha tos o dolor en el pecho después de vapear. Independientemente de si tienes esos síntomas o no, tu proveedor de servicios médicos puede hablar contigo, de manera confidencial, acerca del uso del vapeo y ayudarte a dejarlo para siempre.

Estos son algunos indicios de que el vapeo te puede estar causando daño

- Te sientes malhumorado o actúas de modo diferente a lo habitual.
- Ansías comer ciertos alimentos más que nunca y la sensación de antojo no desaparece.
- Te es difícil concentrarte en la escuela o en actividades porque estás pensando en la próxima vez que podrás vapear.
- Tienes dolores de cabeza, náuseas, tos, o sientes falta de aire.
- Te sientes más cansado de lo habitual, sin importar cuánto duermas.