

AYUDA A LOS JÓVENES A DEJAR DE VAPEAR DE INMEDIATO



La Autoridad de Salud de Oregon (Oregon Health Authority, OHA por sus inglés) insta que todas las personas dejen de utilizar todo los productos de vapeo de inmediato.

¿Qué pueden hacer los padres, educadores, y otras personas para apoyar a los jóvenes?

- 1) **Habla con los jóvenes sobre el vapeo.** Visita healthoregon.org/vaping para obtener consejos.
- 2) **Observa las señales que indican si el joven vapea:**
 - Cambios repentinos en el comportamiento o en el humor más allá de los esperados en un adolescente
 - Olores dulces o frutales en la ropa o en otros efectos personales
 - Síntomas físicos, como náuseas y dolores de cabeza frecuentes
 - Materiales escolares o productos tecnológicos desconocidos (muchos productos de vapeo parecen memorias USB u otros materiales fáciles de ocultar).
- 3) **Anima a los jóvenes a que soliciten atención médica** si han estado vapeando y sienten falta de aire o dolor en el pecho, o si tienen tos.
- 4) **Comparte los siguientes recursos gratuitos y confidenciales que se encuentran disponibles las 24 horas del día para ayudar a los jóvenes a dejar el vapeo de nicotina:**
 - Envía un mensaje de texto con la palabra **DITCHJUUL** al **88709**: ayuda por mensaje de texto para jóvenes para dejar de vapear nicotina.
 - **La línea para dejar de fumar de Oregon:** asesoramiento por teléfono, en línea y por mensaje de texto para dejar de fumar nicotina y cannabis:
 - Inglés: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), quitnow.net/oregon
 - Español: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-35692), quitnow.net/oregonsp
 - **Línea de asistencia para consumidores de drogas y alcohol de Oregon:** información y acceso a recursos y tratamientos para el uso de alcohol y drogas. Llama al 1-800-923-4357 o envía un mensaje de texto con la palabra **RecoveryNow** al **839863**.
- 5) **Compromete a ayudar a reducir el uso de tabaco y productos de vapeo entre los jóvenes.** En muchos condados de Oregon se está trabajando en políticas públicas para requerir a los comerciantes minoristas licencias especiales para la venta de tabaco, o la prohibición de todos estos productos. Infórmate acerca de lo que está sucediendo en tu condado y de cómo puedes ayudar en smokefreeoregon.com.

¿Que esta pasando con vaping?

- Los productos de vapeo con sabor a tabaco (cigarrillos electrónicos) constituyen los más utilizados entre los jóvenes (hasta el 80% en los últimos dos años). El ministro de salud pública lo llama una epidemia.
- En septiembre 2019, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) comenzaron a hacer un seguimiento de los casos de lesiones pulmonares graves que tenían un elemento en común: los productos de vapeo.
- Hay más de 1,000 de estos casos identificados en la nación, la mayoría son jóvenes.