Transcripción

Lección 1: sobre la prevención del vapeo

Team No-Vaping, Lección 1, 1.1

Vapear sobre la prevención lección 1 este plan de estudios lo han desarrollado la UNMC y TEAM. Los materiales para la prevención del vapeo se facilitan a las instituciones educativas secundarias participantes. Por favor, no distribuyas el plan de estudios a otras instituciones sin nuestro permiso.

Acerca de este módulo 1.2

Este módulo te llevará unos 15 minutos completarlo. Consta de diapositivas informativas, interactivas y de cuestionarios. Tienes que ver y completar todas las diapositivas obligatorias para terminar el módulo.

La navegación principal de este módulo se compone de los botones SIGUIENTE, ANTERIOR y ENVIAR. Dependiendo del tamaño de tu dispositivo, estos botones pueden tener un aspecto diferente. Si necesitas más ayuda para navegar por este módulo, visita la sección de ayuda utilizando el botón de ayuda situado en la esquina superior derecha.

Financiación 1.3

Este proyecto de prevención del vapeo está financiado por la Beca de Planificación de la Universidad de Nebraska y el Fondo de Innovación de la Facultad de Salud Pública del Centro Médico de la Universidad de Nebraska. El estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética (IRB) del Centro Médico de la Universidad de Nebraska.

Introducción 1.4

Un cigarrillo electrónico (e-cigarrillo) es un dispositivo electrónico que simula fumar tabaco. En los últimos años, ha habido un aumento considerable del vapeo entre los adolescentes, lo que ha tenido múltiples efectos negativos para la salud pública. Este programa educativo se ha desarrollado para informar a los adolescentes sobre el coste real del vapeo y evitar que las tabacaleras utilicen los cigarrillos electrónicos para enganchar a una nueva generación de consumidores de tabaco.

AVISOS LEGALES:

1. Para mantener la coherencia, usamos los términos “cigarrillo electrónico” y “vapeo” indistintamente en la clase. El vapeo incluye el uso de JUUL, dar caladas o ripping, y otras formas de consumir un cigarrillo electrónico. 2. A los cigarrillos electrónicos también se les conoce con muchos nombres diferentes, como sistema electrónico de administración de nicotina (ENDS), vape-pens, hookah-pens, e-hookahs, e-cigars, e-pipes, vaporizadores personales o mods. Algunos ejemplos de marcas son Puff Bar, NJOY, JUUL, Blu, VUSE, MarkTen, Logic, Vapin Plus, eGo y Halo.

Lo que aprenderás 1.5

Al completar con éxito este módulo electrónico, serás capaz de: Página 2 de 6 elearnlab@unmc.edu unmc.edu/ubeats • Dar información básica sobre los cigarrillos electrónicos • Distinguir los hechos de los mitos. • Entender que el aerosol de los cigarrillos electrónicos no es solo vapor de agua inofensivo

Lección 1 sobre el vapeo, Nodo 2.1

Selecciona algo de la lista de la derecha para saber más.

Lección 1.1 ¿Qué son los cigarrillos electrónicos y el vapeo?

¿Has visto alguno de estos productos? 2.2

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que calientan un líquido hasta convertirlo en un aerosol que el usuario inhala. Más adelante en esta lección veremos qué es el aerosol y qué contiene. Los cigarrillos electrónicos vienen en diferentes formas, tamaños y sabores. Algunos cigarrillos electrónicos se parecen a los productos de tabaco tradicionales, como los cigarrillos, mientras que otros se asemejan a memorias USB, bolígrafos, mecheros y otros objetos cotidianos. Las empresas que están detrás de estos productos te están engañando al hacer que sus productos parezcan geniales mientras venden toxinas y sustancias químicas nocivas disfrazadas de un líquido seguro. Da igual lo que la empresa intente venderte: todos estos son dispositivos para introducir nicotina en tu cuerpo.

Diseño discreto para atraer a los niños 2.3

Hoy en día, los cigarrillos electrónicos están diseñados para parecerse a objetos cotidianos, como caramelos o material escolar, gracias a diseños elegantes y discretos. La industria se está volviendo cada vez más astuta con nuevos productos para que los niños los usen en el colegio. Para ganar dinero, las tabacaleras harían cualquier cosa con la que se salieran con la suya. Ciertas marcas de cigarrillos electrónicos están diseñadas especialmente para atraer a los niños pequeños, despertando su curiosidad.

Vídeo: Cigarrillos electrónicos y vapeo 2.4

Veamos un vídeo para entender qué es un cigarrillo electrónico, qué contiene y por qué nos debería preocupar. Quiero que prestes atención a los detalles y anotes tres puntos que te parezcan interesantes o algo que no supieras antes de ver este vídeo.

Pregunta de repaso 2.5

Los cigarrillos electrónicos también se llaman… (Selecciona todas las opciones que correspondan).

• Vaporizadores • Cigarros electrónicos • Narguiles electrónicos • Cigarrillos combustibles

Pregunta de repaso 2.6

¿Verdadero o falso? Los cigarrillos electrónicos son más seguros que los cigarrillos combustibles tradicionales.

Lección 1.2 Mitos y realidades sobre el vapeo:

Mito frente a realidad n.º 1 2.7

¿Verdadero o falso? Algunos cigarrillos electrónicos son seguros para los jóvenes.

Los cigarrillos electrónicos están diseñados para administrar nicotina. Contienen distintos niveles de nicotina y varias sustancias potencialmente tóxicas, y su consumo entre los jóvenes podría aumentar el riesgo de que en el futuro fumen cigarrillos o consuman otras sustancias. Son especialmente peligrosos para los adolescentes, cuyo cerebro aún se está desarrollando. Los adolescentes que los usan corren el riesgo de sufrir adicción a la nicotina, trastornos del estado de ánimo, dificultades para concentrarse, menor control de los impulsos y problemas de aprendizaje.

Mito vs. Realidad n.º 2 2.8

¿Verdadero o falso? Los cigarrillos electrónicos no son solo líquidos aromatizados. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el 99 % de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina. Es muy importante que los estudiantes lo entiendan, porque la nicotina es un estimulante muy adictivo y puede perjudicar el desarrollo del cerebro.

Mito vs. Realidad n.º 3 2.9

¿Verdadero o falso? Los cigarrillos electrónicos producen vapor de agua inofensivo. Los cigarrillos electrónicos no son inofensivos y no producen vapor. Vapear consiste en calentar sustancias químicas —como nicotina, formaldehído y otros carcinógenos— para convertirlas en un aerosol que el usuario inhala. El aerosol contiene niveles considerables de nicotina, sustancias químicas tóxicas y otras sustancias conocidas o desconocidas.

Mito vs. Realidad n.º 4 2.10

¿Verdadero o falso? Los cigarrillos electrónicos son una alternativa saludable a fumar cigarrillos. Aunque el aerosol de los cigarrillos electrónicos es potencialmente menos tóxico que el humo de los cigarrillos combustibles, la nicotina, en cualquier forma, es una droga adictiva. Ningún joven debería usar cigarrillos electrónicos. La exposición a la nicotina durante la adolescencia puede perjudicar el desarrollo cerebral y se asocia con muchos efectos adversos para la salud.

Mito frente a realidad n.º 5 2.11

Algunos ingredientes de los aromas de los cigarrillos electrónicos son tóxicos.

Los fabricantes de cigarrillos electrónicos han lanzado al mercado más de 8.000 sabores de e-líquido para atraer a los usuarios jóvenes. Como los cigarrillos tradicionales están sujetos a una estricta prohibición de sabores, los sabores y los diseños atractivos se han convertido en las principales razones por las que los adolescentes empiezan a vapear.

Mito vs. Realidad n.º 5: Sabores 2.12

Algunos sabores de los cigarrillos electrónicos son pudín de plátano, palomitas de caramelo crujientes, caramelos arcoíris, donut glaseado, sandía subcero o Hawaiian Punch; la lista no tiene fin. Los nombres suenan como delicias sacadas de un menú de postres imaginario.

En los últimos años, más del 80% de los adultos estadounidenses que actualmente usan cigarrillos electrónicos han declarado consumir cigarrillos electrónicos con sabores. Se ha expresado preocupación por los posibles efectos sobre la salud de estos aromatizantes. Se ha demostrado que el benzaldehído, un ingrediente clave en el sabor a fruta natural, provoca irritación de las vías respiratorias, y el diacetilo, otra sustancia química presente en algunos aromatizantes de los cigarrillos electrónicos, se ha relacionado con enfermedades pulmonares graves.

Mito vs. Realidad n.º 6 2.13

¿Verdadero o falso? Los cigarrillos electrónicos y el vapeo ayudan a reducir el estrés.

La afirmación de que los cigarrillos electrónicos y el vapeo ayudan a reducir el estrés es falsa. Puede que te entren ganas de echar un tiro cuando te sientes estresado, pero el vapeo no es una forma eficaz de lidiar con el estrés.

Vídeo: Mi error con el vapeo 2.14

Vapear puede afectar negativamente a tu rendimiento académico y a tus actividades extraescolares. Aquí tienes una historia real.

Pregunta de repaso 2.15

¿Verdadero o falso? Los cigarrillos electrónicos y el vapeo ayudan a reducir el estrés.

Pregunta de repaso 2.16

Vapear no reduce el estrés y la nicotina puede hacer que el estrés que tienes se agrave.

Lección 1.3 ¿Qué contiene el aerosol de los cigarrillos electrónicos?

Es un aerosol, no vapor 2.17

Los cigarrillos electrónicos permiten al usuario exhalar grandes nubes que muchos creen que son solo vapor de agua. Durante muchos años, a los usuarios de cigarrillos electrónicos se les decía que las nubes que se forman al vapear eran “solo vapor de agua”.

¿Crees que esas nubes son “solo vapor de agua”? ¿Por qué sí o por qué no? ¿De qué crees que están hechas?

En realidad, la “nube” es un aerosol, una mezcla de muchas sustancias químicas diferentes que ya estaban presentes en el e-líquido o que se producen durante el proceso de calentamiento. Los aerosoles, al igual que el humo, contienen partículas sólidas microscópicas. No es posible que la nube sea “vapor de agua”, ya que no hay agua en los cigarrillos electrónicos.

Los aerosoles penetran en los pulmones y pueden provocar irritaciones en los ojos, los oídos y la garganta. Estudios realizados con un gran número de participantes han identificado un mayor riesgo de asma, enfermedades cardíacas (por ejemplo, ictus y infarto) y enfermedades de las encías debido al vapeo.

El aerosol de segunda mano, que son los aerosoles a los que puedes estar expuesto cuando otra persona vapea, puede ser perjudicial, y las sustancias químicas del aerosol de los cigarrillos electrónicos también pueden contribuir a problemas de salud (por ejemplo, asma, tos excesiva e irritación pulmonar).

¿Qué hay realmente en el aerosol que se produce al vapear? 2.18

Para la gente de a pie es difícil saber qué contiene el aerosol. Podría haber cientos o incluso miles de sustancias químicas. “El aerosol del cigarrillo electrónico que los usuarios inhalan del dispositivo y exhalan puede contener sustancias nocivas y potencialmente nocivas, entre ellas:

• Nicotina • Partículas ultrafinas que pueden inhalarse hasta lo más profundo de los pulmones • Aromatizantes como el diacetilo, una sustancia química relacionada con una grave enfermedad pulmonar • Compuestos orgánicos volátiles • Sustancias químicas cancerígenas • Metales pesados como el níquel, el estaño y el plomo”

¿Qué hay realmente en el aerosol que se produce al vapear? 2.19

Algunas sustancias químicas presentes en el aerosol son tóxicas, nocivas y cancerígenas (provocan cáncer). Por ejemplo:

• El benceno también se encuentra en la gasolina, los pesticidas y los explosivos. Esta sustancia puede provocar síntomas neurológicos, como vómitos, mareos, dolores de cabeza y taquicardia. La exposición prolongada puede causar hemorragias excesivas y problemas en el sistema inmunitario.

• El isopreno es un componente principal del caucho. Esta sustancia irrita los ojos, la piel y las vías respiratorias. Además, podría provocar cáncer en las personas.

• El propilenglicol se encuentra en el anticongelante, los colorantes alimentarios y el humo o la niebla artificiales. Esta sustancia provoca irritación de la garganta, la nariz y los ojos. Es potencialmente tóxica para el hígado y los riñones en caso de exposición prolongada.

•El tolueno se encuentra en los disolventes de pintura, los quitamanchas y el pegamento. Esta sustancia provoca irritación en los ojos y la nariz, debilidad, agotamiento, confusión, euforia, mareos, dolores de cabeza, lagrimeo (secreción de lágrimas), ansiedad, fatiga muscular, insomnio, entumecimiento u hormigueo en la piel y dermatitis. La exposición a largo plazo puede causar daños en el hígado y los riñones.

• El formaldehído se encuentra en los líquidos de embalsamamiento y en los aislantes de espuma. Esta sustancia puede causar irritación en la nariz, los ojos, la piel y la garganta. También se asocia a un mayor riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.

• El fenol se encuentra en los herbicidas y en los anestésicos orales. La exposición a largo plazo se ha relacionado con enfermedades cardíacas. En concentraciones elevadas, esta sustancia puede causar irritación cutánea y daños estomacales.

La gente vapea porque existe la idea errónea de que el vapeo es una alternativa más segura que fumar tabaco. Los fabricantes de cigarrillos electrónicos gastan millones para mantener a los consumidores desinformados, y en otra lección veremos cómo estas empresas se dirigen específicamente a los consumidores, sobre todo a los jóvenes como tú.

Vídeo: El vapeo introduce partículas metálicas en tus pulmones 2:20

A diferencia de los cigarrillos, que contienen altos niveles de alquitrán, ¿cómo puede el vapeo dañar los pulmones? Hablaremos con más detalle sobre cómo te daña los pulmones en la Lección 2.

Pregunta de repaso 2.21

¿Verdadero o falso? Aerosol y vapor de agua significan lo mismo.

Pregunta de repaso 2.22

¿Cuáles de las siguientes sustancias están presentes en el aerosol de los cigarrillos electrónicos?

• Nicotina • Partículas ultrafinas • Metales pesados • Todas las anteriores

Evaluación sumativa 3.1

Instrucciones para la evaluación sumativa 3.2

En este cuestionario, te harán una serie de preguntas. Usa el botón Enviar para enviar tu respuesta una vez que hayas elegido. Recibirás comentarios sobre tu respuesta y luego podrás pasar a la siguiente pregunta. Solo tendrás una oportunidad para responder a cada pregunta y no podrás volver atrás para cambiar tus respuestas. Al final del cuestionario, te aparecerá tu puntuación para el módulo. Usa el botón SIGUIENTE para empezar el cuestionario.

Pregunta 1 3.3

¿Qué hace que la mayoría de los productos de cigarrillos electrónicos o vapeadores sean adictivos?

• Derivados del chicle

• La nicotina

• Aerosol

• Ninguna de las anteriores

Pregunta 2 3.4

¿Verdadero o falso? Los ingredientes aromatizantes de los cigarrillos electrónicos son seguros.

Pregunta 3 3.5

Los cigarrillos electrónicos producen _

• Humo

• Aerosol

• Vapor de agua

• Vapor

Pregunta 4 3.6

Los productos de cigarrillos electrónicos etiquetados como “sin nicotina”...

• Pueden contener nicotina

• Son veganos

• No contienen nicotina

• Todas las anteriores

Pregunta 5 3.7

La sustancia química “benceno” se encuentra en…

• Los explosivos

• El aerosol de los cigarrillos electrónicos

• Gasolina

• Todas las anteriores

Resultado: 3,8

Éxito: ¡Felicidades, aprobaste!

Intento fallido: No aprobaste. Inténtalo de nuevo