

Oficina de Educación del Condado de Tulare | Boletín CHOICES TUPE

GRADOS 5-12 | NÚMERO 6: 9 DE OCTUBRE DE 2020

Vape hechos y ficción

El programa CHOICES TUPE ayuda a los estudiantes a descubrir información y desarrollar habilidades para que puedan hacer una transición exitosa a través de importantes hitos de la vida. Este boletín aclarará las declaraciones verdaderas (hechos) y falsas (ficción) que pueda escuchar sobre el vapeo.



Hechos de vape

- ✓ Los dispositivos electrónicos calientan e-juice, vaporizador o vaporizador líquido y producen un aerosol.
- ✓ El aerosol está hecho de sustancias químicas nocivas como la nicotina y otras partículas pequeñas que se inhalan en los pulmones y luego se exhalan al aire.
- ✓ Cuando el aerosol se exhala en el aire, los transeúntes pueden inhalar el aerosol y verse afectados negativamente, también conocido como humo de segunda mano.
- ✓ Hay más de 15,000 sabores de e-juice como chicle, cereza y algodón de azúcar.



Ficción de vape

- ✗ Los cigarrillos electrónicos o dispositivos de vaporización son más seguros que los cigarrillos tradicionales.
- ✗ El aerosol se evapora en el aire una vez que se exhala.
- ✗ No es dañino estar cerca de personas que vapean porque no exhalan humo.
- ✗ El jugo electrónico con sabor es seguro porque no contiene nicotina; es simplemente aromatizante.



Vape y marihuana

Elija ser libre de tabaco y marihuana.

• Signos de adicción

Aproximadamente 1 de cada 10 consumidores de marihuana se volverá adicto y aquellos que comiencen a consumir antes de los 18 años tienen una probabilidad de 1 en 6.

Los intentos fallidos de dejar de consumir marihuana, renunciar a las actividades que normalmente disfruta con sus amigos y familiares para usar marihuana en su lugar, y consumirla cuando sabe que está causando problemas en el hogar o la escuela son todos signos de adicción.

• Salud mental y cerebral

La marihuana afecta directamente las áreas de su cerebro que afectan su memoria, aprendizaje, atención, toma de decisiones, coordinación, emociones y tiempo de reacción.

• Salud pulmonar

Fumar marihuana puede dañar los tejidos de nuestros pulmones y causar cicatrices y daños en los vasos sanguíneos pequeños. También corre el riesgo de bronquitis, tos y producción de flemas.

El consumo de marihuana durante la adolescencia puede afectar negativamente el cerebro de los adolescentes y causar complicaciones con la atención, la motivación y la memoria.

• La salud del corazón

El consumo de marihuana acelera los latidos del corazón, lo que aumenta el riesgo de que los consumidores sufran un derrame cerebral y enfermedades cardíacas.



Elija ser libre de tabaco y marihuana

- Antes de decidir dedicarse a vapear tabaco o marihuana, piense en las posibles consecuencias y cómo puede afectar su futuro. Pregúntese si la elección que haga lo acercará un paso más a su objetivo. ¿Vale la pena volverse adicto, perder una beca para practicar deportes o incluso a sus amigos y familiares?

Consejo de la semana para las redes sociales



- Puede ser emocionante ver a sus influencers favoritos de las redes sociales usando cigarrillos electrónicos e incluso puede pensar en probarlo ya que lo están. Recuerda que solo muestran lo que quieren que veas. No hay forma de saber qué efectos dañinos están

Recursos:

Kit de herramientas de prevención del tabaco de Stanford Medicine
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Recursos de video adicionales:

www.youtube.com/watch?v=frd00RIS-w

www.youtube.com/watch?v=h0CujhT7bPA



"Haga su propia investigación. Ilumínate. Es mejor saber que asumir". —Scottie Waves



Past newsletters at:
tcoe.org/CHOICESNewsletter



Contact: 559-651-0155



Email: jeffl@tcoe.org



Tulare County
Office of Education
Tim A. Hire, County Superintendent of Schools