

Padres: es hora de hablar con sus hijos sobre los cigarrillos electrónicos

Por Aaron Warnick

Mantenerse al día con las últimas novedades no siempre es fácil. Pero si es padre, madre o tutor y no está al tanto de los cigarrillos electrónicos, está atrasado con su tarea. Tal vez haya escuchado la palabra "vapear" sin comprender del todo qué significa, pero puede estar seguro de que sus hijos sí saben de qué se trata.

Gracias a décadas de ciencia y educación se ha reducido drásticamente la cantidad de personas que fuman cigarrillos de manera habitual, incluidos los jóvenes. Pero los cigarrillos electrónicos han hecho mucho daño en la lucha contra la adicción.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que funcionan con baterías y contienen una mezcla de productos químicos líquidos, generalmente, nicotina y otras sustancias nocivas entre ellos. El líquido, que se almacena en un tanque o cartucho desechable, se calienta y se

Cigarrillos electrónicos 101: cómo detectarlos

Parte del desafío para los padres al abordar el uso de cigarrillos electrónicos es que no conocen lo suficiente sobre los productos. Aquí les damos algunos datos.

Los cigarrillos electrónicos vienen en diferentes formas. Algunos parecen un cilindro pequeño, donde un extremo se coloca en la boca, pero también suelen ser rectangulares, como una memoria USB. Algunos son más grandes y tienen la forma de una caja pequeña, similar a la de un encendedor, con una boquilla cilíndrica. Muchas organizaciones científicas tienen imágenes de productos de cigarrillos electrónicos en línea para que los padres puedan aprender a identificarlos.

Un cigarrillo electrónico se puede guardar sin que se apague, por lo que no lo verá "apagado" como un cigarrillo convencional. Eso significa que, si su hijo lo está usando, es posible que quite el dispositivo de su vista rápidamente.

La terminología también es diferente, por lo que quizás escuche a niños hablar de cigarrillos electrónicos y no lo sepa. Cuando mencionan palabras como vapear, jugo, cartucho, bolígrafos, líquidos o tanque, es posible que estén hablando de ellos.

convierte en vapor. Ese vapor llega a los pulmones al inhalar y luego se exhala, como un cigarrillo.

Los consumidores deben tener al menos 21 años para comprar cigarrillos electrónicos. Pese a esto, millones de niños y adolescentes los compran y los fuman. Los profesionales más prestigiosos en materia de salud a nivel federal consideran al problema una nueva epidemia y piden a los padres y tutores que sean la primera línea de defensa.

"Por mucho que piensen que su hijo es diferente, no hay forma de predecir qué niño o adolescente comenzará a probar o usar cigarrillos electrónicos," afirma Albert Rizzo, MD, FACP, FCCP, director médico de la American Lung Association.

Sin las señales de alerta evidentes sobre el uso de cigarrillos, como el olor a tabaco en la ropa o los encendedores de cigarrillos que quedan por ahí, puede ser difícil saber que su hijo está usando cigarrillos electrónicos.

Rizzo recomienda a los padres buscar artículos inusuales o desconocidos que podrían ser partes de los cigarrillos electrónicos, como bobinas, pequeños cartuchos vacíos o dispositivos del tamaño de una memoria USB. Los adolescentes y los niños que usan cigarrillos electrónicos pueden mostrar cambios de comportamiento, altibajos emocionales y agitación, así como dificultad para respirar o síntomas respiratorios inexplicables. Esté alerta a las fragancias dulces, pues a veces pueden ser un derivado de los cigarrillos electrónicos con sabor.

Incluso si no tiene motivos para sospechar que su hijo está usando cigarrillos electrónicos, debe hablar con él al respecto. Los fabricantes difunden muchos mitos e información engañosa sobre estos cigarrillos.

Cómo comenzar la conversación

Antes de sumergirse en una conversación con sus hijos, es importante conocer algunos datos sobre los cigarrillos electrónicos.

Los cigarrillos electrónicos se diferencian de los cigarrillos convencionales en que no producen humo, pero el vapor que emiten no es solo agua. Contiene nicotina adictiva y productos químicos tóxicos nocivos, incluidos carcinógenos. Los cigarrillos electrónicos irritan los pulmones cuando se inhalan y contaminan el aire cuando se exhalan.



>> Para obtener más información, visite www.lung.org

La mayoría de los cigarrillos electrónicos contiene nicotina, incluso cuando la etiqueta dice "sin nicotina", afirma Rizzo. La nicotina es altamente adictiva. Según estudios realizados, muchos consumidores de cigarrillos electrónicos también terminan fumando cigarrillos combustibles.

Los cigarrillos convencionales y los electrónicos tienen mucho en común a pesar del nuevo aspecto. Pero debido a que los cigarrillos electrónicos están en el mercado desde hace una década solamente, las regulaciones federales aún están atrasadas.

Como padre, madre o tutor, usted tiene un papel muy importante en evitar que su hijo adopte un hábito adictivo y dañino.

El primer paso es informarse acerca de los cigarrillos electrónicos. Luego hable con su hijo sobre ellos. Hágale saber que la nicotina es adictiva y dañina para su cerebro en desarrollo. Algunos cigarrillos electrónicos incluso contienen ingredientes que causan cáncer, como el formaldehído.

Dígales a sus hijos que no quiere que usen cigarrillos electrónicos. Transmítale mensajes claros y coherentes desde una edad temprana y siga conversando del tema a medida que crezcan.

Si no está seguro de cómo comenzar la conversación, busque guías con fundamentos científicos de organizaciones como Campaign for Tobacco-Free Kids y la American Lung Association.

