

PROTÉGETE DE LA EXPOSICIÓN

Si alguien está vapeando cerca de ti, intenta:

- Alejarte a otra área
- Pedirle amablemente que no vapee cerca de ti
- Evitar espacios cerrados donde las personas vapean
- Elegir ambientes libres de humo y vapeo
- Hablar con un adulto de confianza, maestro, supervisor o profesional de la salud si la exposición continúa

Todos merecen respirar aire limpio.



UN AIRE MÁS SALUDABLE ES POSIBLE

Si tú o alguien que conoces tiene problemas con la dependencia a la nicotina o al vapeo:

- Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA 1-800-662-HELP (4357): Servicio gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Habla con un médico, consejero o profesional de la salud escolar
- Visita teen.smokefree.gov para obtener herramientas y apoyo para dejar de vapear

La concientización y la acción pueden salvar vidas.

PON A PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS

1. El aerosol del vapeo de segunda mano es solo vapor de agua inofensivo.
A. Verdadero B. Falso
2. El aerosol del vapeo puede contener nicotina y sustancias químicas dañinas.
A. Verdadero B. Falso
3. Los químicos del vapeo pueden permanecer en las superficies después de que se deja de vapear.
A. Verdadero B. Falso
4. Las nubes de vapor con olor dulce siempre son seguras para respirar.
A. Verdadero B. Falso
5. Los niños y las personas con asma pueden ser más sensibles a la exposición al aerosol del vapeo.
A. Verdadero B. Falso

Answers: B. A. A. A. B. A.



Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2026 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-SSDA-845

EXPOSICIÓN AL VAPEO DE SEGUNDA MANO



NO ES SOLO VAPOR.
NO ES SOLO TU DECISIÓN.

¿QUÉ ES LA EXPOSICIÓN AL VAPEO DE SEGUNDA MANO?

La exposición al vapeo de segunda mano ocurre cuando una persona respira el aerosol liberado por cigarrillos electrónicos o dispositivos de vapeo utilizados por otras personas.

Muchas personas creen erróneamente que el aerosol del vapeo es "solo vapor de agua", pero puede contener sustancias dañinas como:

- Nicotina
- Metales pesados como plomo y níquel
- Sustancias químicas que pueden causar cáncer
- Partículas ultrafinas que pueden penetrar profundamente en los pulmones
- Sustancias saborizantes relacionadas con la irritación pulmonar

Cuando alguien vapea cerca de otras personas, quienes están alrededor pueden inhalar estos químicos sin darse cuenta.

VAPEAR CERCA DE OTRAS PERSONAS AFECTA A TODOS

Puede parecer que vapear solo afecta a quien usa el dispositivo, pero el aerosol liberado al aire también puede afectar a:

- Amigos
- Compañeros de clase
- Compañeros de trabajo
- Niños
- Familiares

Muchos aerosoles de vapeo contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva que puede afectar el desarrollo del cerebro en adolescentes.

Que las nubes de vapor tengan olor dulce o afrutado no significa que sean seguras.



EFECTOS A CORTO PLAZO

Respirar aerosol de vapeo de segunda mano puede causar:

- Tos
- Irritación de garganta
- Dolores de cabeza o mareos
- Falta de aire
- Irritación de los ojos
- Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Empeoramiento de los síntomas del asma

Los niños, adolescentes, mujeres embarazadas y personas con enfermedades pulmonares pueden ser especialmente sensibles a esta exposición.



EFECTOS A LARGO PLAZO

Los investigadores continúan estudiando los efectos a largo plazo de la exposición al aerosol del vapeo, pero la exposición repetida puede contribuir a:

- Inflamación pulmonar
- Daño al desarrollo de los pulmones y el cerebro en adolescentes
- Mayor riesgo de dependencia a la nicotina
- Estrés cardiovascular
- Exposición prolongada a sustancias químicas tóxicas

También se ha encontrado que algunos productos de vapeo liberan metales y sustancias químicas que pueden aumentar los riesgos para la salud con la exposición repetida.

EXPOSICIÓN DE TERCERA MANO

Incluso después de que el vapor visible desaparece, los químicos del vapeo pueden permanecer en:

- La ropa
- Los muebles
- Los asientos de automóviles
- Las paredes y los pisos
- La piel y el cabello

Este residuo químico se conoce como exposición de tercera mano. Las personas, especialmente los bebés y los niños pequeños, pueden seguir expuestas cuando tocan superficies contaminadas o respiran partículas que permanecen en espacios cerrados.



LA HISTORIA DE LILY

Lily era una estudiante de 14 años que pasaba mucho tiempo con sus amigos después de la escuela. Algunos de ellos vapeaban con frecuencia, especialmente durante los viajes en automóvil y cuando se reunían en lugares cerrados. Le decían que era inofensivo porque ella no era quien estaba vapeando.

Al principio, Lily no le dio mucha importancia. Las nubes de vapor tenían aromas dulces y afrutados, y todos a su alrededor actuaban como si no fuera algo serio.

Pero después de varias semanas, Lily comenzó a notar cambios. Empezó a sufrir dolores de cabeza frecuentes y una tos que no desaparecía. Durante los entrenamientos de baloncesto, se quedaba sin aliento mucho más rápido de lo normal.

Lily había tenido asma cuando era niña, y estar cerca del aerosol del vapeo parecía empeorar nuevamente sus problemas respiratorios.

Una tarde, después de viajar en un automóvil lleno de aerosol de vapeo, Lily se sintió mareada y tuvo dificultad para respirar. Sus padres la llevaron al médico, quien les explicó que la exposición al vapeo de segunda mano puede irritar los pulmones y exponer a las personas cercanas a la nicotina y a otras sustancias químicas dañinas.

Lily se sorprendió al descubrir que, aunque nunca había vapeado, el aerosol a su alrededor aún podía afectar su salud.

Ahora, Lily elige ambientes libres de vapeo siempre que es posible y habla cuando alguien vapea cerca de ella.

Respirar aire limpio nunca debería depender de las decisiones de otra persona.

