

LA INDUSTRIA DEL TABACO TIENE UN MENÚ PARA NIÑOS

THE TOBACCO INDUSTRY HAS A KIDS MENU

La verdad aterradora sobre el vapeo

The Scary Truth About Vaping

El aerosol para vapear puede exponerte a sustancias químicas nocivas como el formaldehído, la acroleína y el acetaldehído, así como a partículas metálicas nocivas como el níquel y el aluminio.



THE TOBACCO INDUSTRY
HAS A KIDS MENU.



Vape aerosol can expose you to harmful chemicals like formaldehyde, acrolein, and acetaldehyde, as well as harmful metal particles like nickel and aluminum.



VAPEAR
DAÑA LA SALUD



Aquí tienes cinco razones

¿EXISTEN MÁS DE 7000
SABORES DIFERENTES!

THERE ARE OVER 7000
DIFFERENT FLAVORS!

VAPING
HARMS YOUR HEALTH



Here are five reasons why

Algunos cigarrillos electrónicos contienen la misma cantidad de nicotina que un paquete entero de cigarrillos.

Los adolescentes que vapean son más propensos a comenzar a fumar cigarrillos.

Los adolescentes tienen más riesgos de volverse adictos a la nicotina, porque sus cerebros aún se están desarrollando.

La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, la misma sustancia química altamente adictiva que se encuentra en los cigarrillos tradicionales.

Algunos cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas como el formaldehído, que pueden causar cáncer.

THIS IS NOT SOUR CANDY



It's flavored tobacco.

THIS IS NOT A SWEET TREAT



It's flavored tobacco.

Most vapes contain nicotine, the same highly addictive chemical in cigarettes.

Vapes can contain as much nicotine as a whole pack of cigarettes.

Teens are at greater risk for nicotine addiction because their brains are still developing.

Vapes can contain chemicals, such as formaldehyde, that can cause cancer.

Teens who vape are more likely to start smoking cigarettes.

THIS IS NOT ICE CREAM



It's flavored tobacco.

THIS IS NOT A SNACK



It's flavored tobacco.

¿CUÁNTOS VAPES PUEDES CONTAR?

HOW MANY VAPES CAN YOU COUNT?



Señales de adicción al vapeo

¿La hora de buscar ayuda para dejar de vapear? Si respondes que sí a alguna de estas preguntas, es momento de recibir ayuda para dejar el vapeo. ¿Fu o alguien que conozcas?

- necesitas vapear apenas te levantas o durante la clase?
- se siente ansioso o irritable cuando quiere vapear?
- tiene problemas para concentrarse o dormir?
- sigue vapeando incluso cuando sabe que es malo para la salud?
- agarra el cigarrillo electrónico sin pensarlo?
- se desvía del camino para conseguir cigarrillos electrónicos?
- se encuentra pensando en el vapeo o lo largo del día?



CÓMO OBTENER AYUDA

- Habla con tu médico de cabecera sobre las opciones de tratamiento.
- Visita spanish.smokefree.gov, teen.smokefree.gov (en inglés) y teen.smokefree.gov/quit-vaping (en inglés).
- Pídele ayuda a un amigo.
- Llama a la línea de ayuda de los CDC: 1-855-DEJELO-1A.
- Para jóvenes: envía el mensaje de texto DITCHVAPE al 88709 (en inglés).

Signs of Vaping Addiction

Is it time to get help with quitting? Answering yes to any of these questions means it's time to get help quitting. Do you or someone you know...

- Need to vape as soon as you wake up or during class
- Feel anxious or irritable when you want to vape
- Have trouble concentrating or sleeping
- Keep vaping even though you know it's bad for you
- Find yourself reaching for your vape without thinking about it
- Go out of the way to get a cigarette
- Get interrupted by thoughts about vaping throughout the day

HOW TO GET HELP

- Talk to your doctor about treatment options
- Visit span.smokefree.gov and teen.smokefree.gov/quit-vaping
- Ask a trusted adult or friend for support
- CDC Quitline: 1-800-QUIT-NOW
- Text DITCHVAPE to 88709



KICK/T

YOU CAN QUIT FREE
OUR APP CAN HELP



**KICK TOBACCO AND
NICOTINE FOR GOOD!**