

# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa  
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte  
Equipo de Prevención

¿Sabes cuáles son las consecuencias y los riesgos del uso de vapeadores y cachimbas?

¿Realmente eres libre para decidir?

Antes de probar, entérate

Infórmate tú decides

www.ceapa.es

CEAPA

The infographic features a woman thinking about the risks of vaping and smoking, and a man thinking about the freedom to choose. It includes a 'NEW' label on a product and a 'CEAPA' logo at the bottom.

## Sabes cales son as consecuencias e os riscos do uso de vapeadores e cachimbas?

Realmente es libre para decidir?  
Antes de probar, decátate.  
OLLO, FAMILIAS!!!

Nos últimos anos o seu uso foi estendéndose, especialmente en poboación nova, debido á súa aceptación social, a súa imaxe inofensiva e o emprego de sabores que adoitan ser suaves e doces.

Recuperáronse algunhas tradicións como o uso de cachimbas, utilizadas actualmente tanto para o consumo de tabaco como de cánnabis.

# Antes de probar, decátache.

- Estes produtos son chamados “de iniciación” pola industria tabaqueira, é dicir, **favorecen a captación de futuros consumidores** que, nun principio, quizá non son consumidores de cigarros.
- Está moi estendida a crenza de que se un vaper ou unha cachimba non ten nicotina non ten ningún risco para a saúde, e a realidade é ben distinta, xa que se demostrou que **a curto prazo hai efectos prexudiciais** nas vías respiratorias similares a aqueles asociados ao fume do tabaco. Aínda se están estudando as consecuencias a longo prazo do uso de vapers.
- Este novo formato adoita ser máis atractivo que o tabaco tradicional, é unha porta de entrada ao tabaquismo.
- Os pais/nais debemos ser conscientes destes riscos e evitar que os nosos menores teñan este tipo de consumos en calquera das súas modalidades.
- É importantísimo que nos deamos conta tamén de que **tanto una como outra imitan as accións que se fan ao fumar o cigarro tradicional** (aínda que sexa sen nicotina) polo que o noso corpo está a asociar unha serie de xestos de fumador/a (aspirar fume/vapor, expulsalo, suxeitar e levar á boca a embocadura ou vaper) a un acto pracenteiro, polo que caer logo no consumo de tabaco será máis fácil.



# As cachimbas, shisas ou narguilas



A cachimba, tamén coñecida como pipa de auga ou shisha, é un dispositivo utilizado para fumar tabaco de sabores. Polo xeral, están conformadas por unha cazoleta, onde posteriormente queimarase o carbón, un corpo de metal, unha manguera e un recipiente de auga. A combustión do carbón sobre o tabaco cuberto con papel de aluminio é o que produce o fume que irás expulsando a medida que vaías fumando. Antes de que a persoa inhale ese fume, leste pasa pola auga para arrefriarse.

A cachimba ou pipa de auga é un medio de consumir tabaco importado de culturas orientais.

É unha opción para fumar moi de moda actualmente entre mozas e adolescentes, cos riscos que iso conleva.

## Por iso debes saber:

1. O carbón e outras substancias que se empregan na combustión emiten compostos tóxicos que poden causar cancro.
2. É moi difícil controlar os ingredientes que se empregan nas cachimbas, tanto na combustión como na inhalación.
3. A auga da cachimba non filtra o fume como os filtros dos cigarros tradicionais, senón moito menos. Ao entrar a nicotina menos filtrada no noso organismo, a dependencia aparece antes.
4. Nunha sesión media de consumo con cachimba calcúlase que o fume aspirado corresponde ao fume duns 100 cigarros.
5. Ao usar persoas diferentes as mesmas embocaduras e mangueras, existen riscos de transmisión de infeccións respiratorias, herpes, COVID, hepatites...

# ADICTIVO E PERIGOSO

## O gran mito das cachimbas: non son menos prexudiciais

Segundo a enquisa sobre o uso de drogas en ensinos secundarios (ESTUDES) de 2018/2019, o 47% dos estudantes fumou tabaco utilizando cachimbas, mentres que un 11,9% dos enquisados tamén sinalou o seu uso para o consumo de cánnabis.

A pesar de que é unha tendencia máis xuvenil, unha enquisa reflicte que as pipas de auga tamén son utilizadas por adultos.



E o seu consumo está no punto de mira. A enquisa sobre alcol, drogas e outras adiccións (IDADES) elaborada polo Goberno apunta que un 11,6% dos adultos (13,4% en homes e 9,7% en mulleres) consumiu tabaco a través de cachimbas.

## Desmontando mitos

Díxose que as cachimbas eran menos prexudiciais para a saúde que o consumo de tabaco de maneira tradicional. De feito, esta é unha das razóns polas que moitos consumidores de pipas de auga decántanse por esta opción como alternativa ao consumo de cigarros.

Con todo, este pensamento foise poñendo en dúbida ao longo dos anos. De feito, en febreiro de 2020, case 3.000 persoas tiveron que ser hospitalizadas por lesións pulmonares debido ao uso de artefactos como as cachimbas ou os cigarros electrónicos.

O que moi poucos sospeitan é que as consecuencias que ten o seu consumo non só relaciónanse coa nicotina ou co resto de compoñentes do tabaco. O principal problema é que, ao inhalar, **o fume que resulta tamén contén compostos tóxicos como o monóxido de carbono, formaldehído, hidrocarburos poliaromáticos, arsénico e chumbo**, producidos pola combustión do propio carbón ao queimarse. Outro dos **riscos engadidos** é o de compartir a embocadura que se pon no extremo da manguera para poder fumar, xa que isto pode **orixinar infeccións**.

# Cachimbas vs. cigarros convencionais

A Sociedade Española de Pneumoloxía e Cirurxía Torácica (SEPAR) asegura que fumar cachimba equivale a inhalar 200 veces o fume dun cigarro. Da mesma maneira que ocorre co consumo de cigarros, o uso de cachimbas pode provocar cancro, enfermidade pulmonar obstrutiva crónica (EPOC) e infeccións, ademais de que supoñen un **risco para a saúde dos fumadores pasivos**.

Un estudo realizado por unha investigadora da Universidade de California (UCLA), concluía que cunha soa sesión fumando pipa de auga, **as paredes das arterias** dos participantes do estudo, mozos de entre 18 e 34 anos que non fumaban cigarros, **endurecéronse** considerablemente.

A través das comprobacións do estudo, advertíase do perigo do consumo de tabaco con cachimbas porque "cunha arteria ríxida e obstruída, **o risco de morte e doutras enfermidades cardiovasculares multiplícase**".

Existen outras persoas que, ao descoñecer o dano que produce o consumo das cachimbas en si, opta por adquirir tabaco sen nicotina, o que reduce a dependencia que se tería debido á substancia e diminúe os riscos na saúde. Con todo, pola combustión do carbón segue xerando axentes tóxicos e monóxidos de carbonos que incrementan a posibilidade de padecer enfermidades pulmonares e cardiovasculares.



# Os vapors ou e-cigarros (cigarros electrónicos)

## Vapear: o que necesitas saber

### Que é vapear?

Vapear é inhalar o vapor creado por un cigarro electrónico ou outro dispositivo para vapear.

### Como funciona o vapeo?

Os vapors ou cigarros electrónicos son produtos que quentan un líquido mediante unha resistencia eléctrica. Ao quentarse o fluído, convértese en vapor que é aspirado. Este líquido pode levar ou non nicotina, ademais doutras substancias químicas en moitas ocasións non declaradas, substancias que poden ser canceríxenas.

O líquido para vapear ("e-líquido") pode conter nicotina ou aceite ou destilado de marihuana, co que será todavía máis prejudicial.

Ao vapear poden provocar unha nube de vapor dun tamaño considerable que imita o fume do tabaco, así como a sensación de estar a fumar con algunhas vantaxes, por exemplo evitar o mal cheiro do tabaco.

Os cigarros electrónicos poden ser refugables, recargables mediante un contedor de carga, ou recargables con cartucho dun só uso".

Aínda que se publicitan como inocuos ou non nocivos para a saúde, **teñen riscos asociados** tanto ao uso como ao aerosol que emiten, **aínda que non leven nicotina**, substancia que de seu xa é altamente adictiva.

Resultan moi atractivos os seus envases, a súa publicidade e os seus sabores para adolescentes e novos.

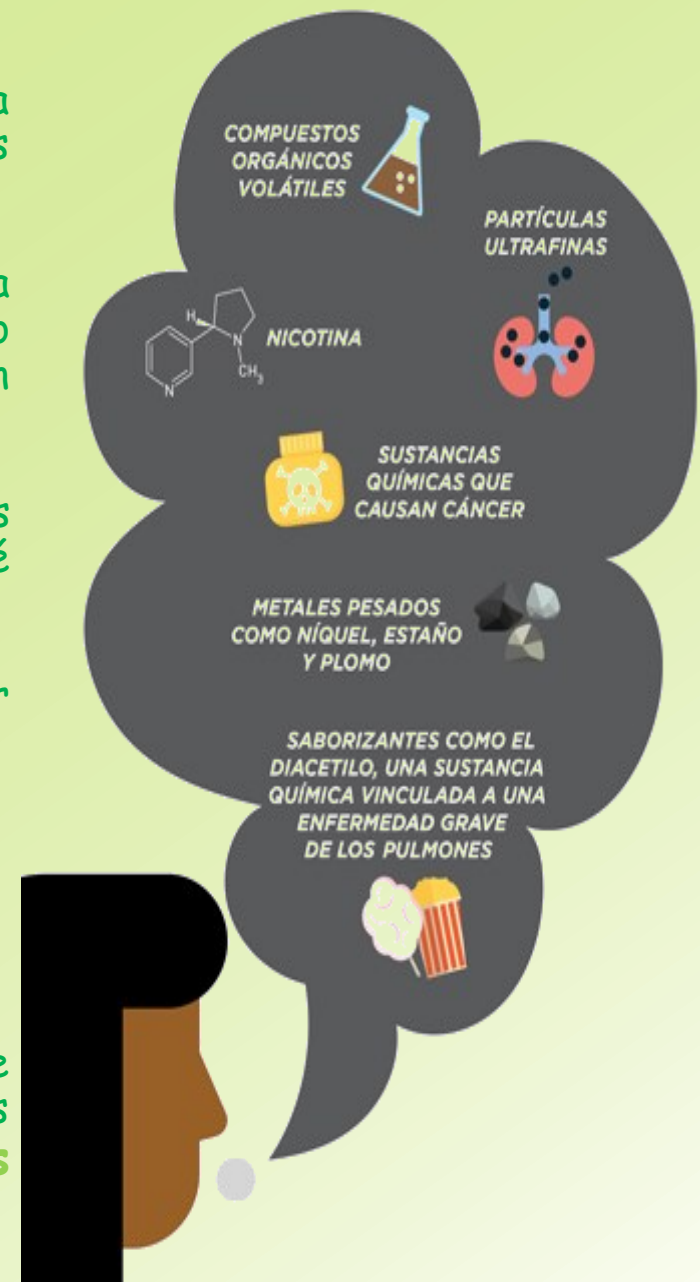


# Cales son os efectos de vapear sobre a saúde?

Os riscos do vapeo para a saúde inclúen os seguintes:

- **Adicción**: os cigarros electrónicos conteñen nicotina, unha droga que é altamente adictiva. Non é necesario vapear todos os días para volverse adicto.
- **Ansiedade e depresión**: a nicotina empeora a ansiedade e a depresión. Tamén afecta a memoria, a concentración, o autocontrol e a atención, en especial nos cerebros que están en desenvolvemento.
- **Volverse fumador**: as persoas que vapean teñen máis probabilidades de comezar a fumar cigarros comúns (tabaco) e é máis posible que desenvolvan outras adiccións no futuro.
- **Impotencia**: existe evidencia de que o vapeo pode causar disfunción sexual nos homes.
- **Problemas para durmir.**
- **Exposición a substancias químicas cancerixenas.**
- **Bronquite crónica.**
- **Dano nos pulmóns que pode poñer en risco a vida.**

É posible que existan outros efectos sobre a saúde dos que aínda non teñamos coñecemento. O vapeo non estivo entre nós durante tanto tempo, por iso **aínda non se coñecen todos os riscos para a saúde.**







# Como podo deixar o hábito de vapear?

- Decide por que queres abandonar este hábito e escríbeo ou pono no teu teléfono. Cando teñas moitas ganas de vapear, podes ler eses motivos.
- Escolle un día para deixar de vapear. Pódelo marcar no calendario e dicirlle a un familiar ou un amigo que che apoia que ese día deixarás de vapear.
- Desfaiche de todos os produtos para vapear.
- Descarga ferramentas (como aplicacións e programas de mensaxería de texto) no teu teléfono que poidan axudarche cos antojos e animarche mentres tentas deixar de vapear.

Podes probar as seguintes técnicas:

- o programa de mensaxes de texto This Is Quitting de Truth Initiative.
- aplicacións gratuítas e outras ferramentas de Smokefree.gov
- **acudir a o noso centro para solicitar axuda**

- Comprende o que implica a abstinencia. A adicción á nicotina provoca unhas intensas ganas de consumir nicotina.

**Tamén pode causar o seguinte:**

- ◆ dores de cabeza
- ◆ cansazo, mal humor, enoxo ou depresión
- ◆ problemas para concentrarse
- ◆ dificultades para durmir
- ◆ fame
- ◆ inquietude



Os signos da abstinencia son máis fortes durante os primeiros días despois de deixar o hábito. E melloran durante os días e as semanas posteriores.

Prepárate para facer fronte aos sentimentos, as persoas e os lugares que che farán sentir ganas de vapear. De ser posible, evita os lugares e as persoas que che desencadeen as ganas de vapear.

**Se tes moitas ganas de vapear, proba a facer o seguinte:**

- ◆ Mascar chicle sen azucre ou beber auga.
- ◆ Enviar unha mensaxe de texto, chamar ou saír cun amigo que che apoia.
- ◆ escoitar a túa música favorita.
- ◆ Saír a camiñar ou a correr.
- ◆ Probar o ioga ou a meditación.
- ◆ Respirar fondo 10 veces.
- ◆ Manter as mans ocupadas nunha afección, como debuxar, coser...
- ◆ Ir a un lugar onde estea prohibido fumar ou vapear

¿Cómo controlar el síndrome de abstinencia?





# WhatsApp



# 604 059 719

**DÚBIDAS ?** *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,  
outras drogas,  
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:  
uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto  
connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE  
DROGODEPENDENCIAS  
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17  
27400—Monforte de Lemos (Lugo)  
Nº Rex. C-27-000100

**Facebook:**

Unidad Asistencial de Drogodependencias  
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE



**UAD**

UNIDADE ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS  
MONFORTE DE LEMOS

## Cando debería chamar ao médico?

Chama ao teu médico de inmediato se:

- toses, fáltache o alento ou che doe o peito
- tes náuseas, vómitos ou diarrea
- estás canso, tes febre ou perdes peso

Felices vacacións de Semana Santa, atoparémonos de novo no mes de maio con outro tema, que esperamos que sexa do voso interese.

Podedes facernos suxerencias no noso correo, a través de Facebook ou da páxina do Concello de Monforte.

