

Es tu cuerpo - conoce qué le estás metiendo

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Drogas y hábito de fumar



- **Tienes un solo cuerpo, así que tu deber es cuidarlo de la mejor manera posible.**
- **No suele ser fácil decir “NO” a cosas como el tabaco, los cigarrillos electrónicos, los vapeadores, las drogas ilícitas y el alcohol,** especialmente cuando eres adolescente y tienes la presión de tus pares por pertenecer.
- **Debes decidir qué es lo que te conviene a ti.** Asegúrate de conocer TODA la información antes de tomar una decisión.
- **Los medicamentos, el tabaco, las drogas ilícitas y el alcohol son todos productos químicos** que causan diferentes reacciones en el cuerpo.
- Existen datos que prueban que los cigarrillos electrónicos y los vapeadores contienen toxinas dañinas propias de estos aparatos, como formaldehído (un agente cancerígeno conocido), nitrosaminas (vinculadas al cáncer) y plomo (una neurotoxina).
- Los cigarrillos electrónicos y los vapeadores pueden ser peligrosos incluso cuando no eres el que los usa. El Secretario de Sanidad afirma que el vapor ambiental de los cigarrillos electrónicos contiene metales pesados y partículas diminutas que pueden causar daños a los pulmones. La American Lung Association advierte que los niños y jóvenes deben mantenerse alejados del aerosol ambiental de los vapeadores y cigarrillos electrónicos.
- **Pregunta a tu farmacéutico** sobre los medicamentos que tomas y las sustancias que podrían interferir con ellos, y ponerte en riesgo de padecer efectos secundarios graves.
- **Si no estás seguro de probar algo nuevo, espera un poco** y date tiempo para tomar la decisión que más te convenga. Puede cambiar tu vida.

Estos recursos pueden interesarte:

Vapeadores y cigarrillos electrónicos: drugfree.org/drugs/e-cigarettes-vaping/?gclid=EAAlQobChMlyoST4burQIVFQnnCh3cVAy1EAAYASAAEgIIJvD_BwE

Recursos para la prevención del consumo de tabaco: www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/substance-abuse/Pages/For-Kids-Teens-Tobacco-Education-Resources.aspx

Información sobre drogas y alcohol para adolescentes: kidshealth.org/en/teens/drug-alcohol/

Línea de ayuda nacional de SAMHSA: (800) 662-HELP (4357) o TTY: (800) 487-4889. Esta línea de ayuda es un servicio de información confidencial y gratuito disponible las 24 horas del día, los 365 días del año. El apoyo se brinda tanto en inglés como en español para personas y familiares que se enfrentan a trastornos mentales o por el uso de sustancias. Este servicio proporciona derivaciones a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.



Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dscc.uic.edu