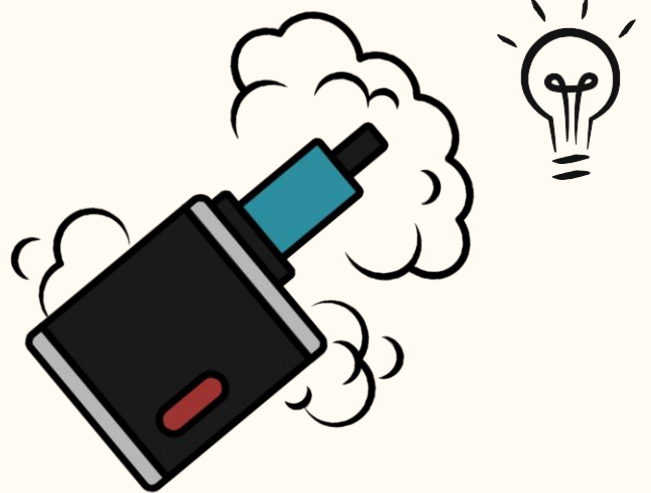


# NO VAPEES

## ATRÉVETE A DECIR NO AL VAPER

### 1 ¿QUÉ SON LOS VAPERS?

Son cigarrillos electrónicos que contienen un líquido en su interior que al calentarse producen un aerosol (vapor) que es inhalado por la persona



### 2 ¡Qué no te engañen!

1. El vapor no es inofensivo para tu salud
2. Administran cantidades NO controladas de Nicotina
3. Utilizan múltiples aditivos como saborizantes atractivos para llamar tu atención



### 3

#### ¡PELIGRO! Sustancias tóxicas

- Nicotina
- Sustancias químicas que causan cáncer
- Metales pesados: Níquel, estaño y plomo
- Partículas ultrafinas
- Un saborizante como el Diacetilo: sustancia química vinculada a una enfermedad grave de los pulmones



### 4

#### Efectos en la salud

DAÑO PULMONAR  
CÁNCER DE PULMÓN  
IRRITACIÓN DE OJOS Y GARGANTA  
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



### Consejos

#### La salud es una responsabilidad social

1. Evita las situaciones que te inciten a vapear
2. Toma papel y lápiz y escribe los aspectos positivos de no vapear
3. Comparte tu decisión con las personas que te importan
4. Cuando te entren ganas de vapear a busca un sustituto saludable como hacer deporte, técnicas de reducción del estrés (pelota antiestrés, mindfulness) o come fruta.

