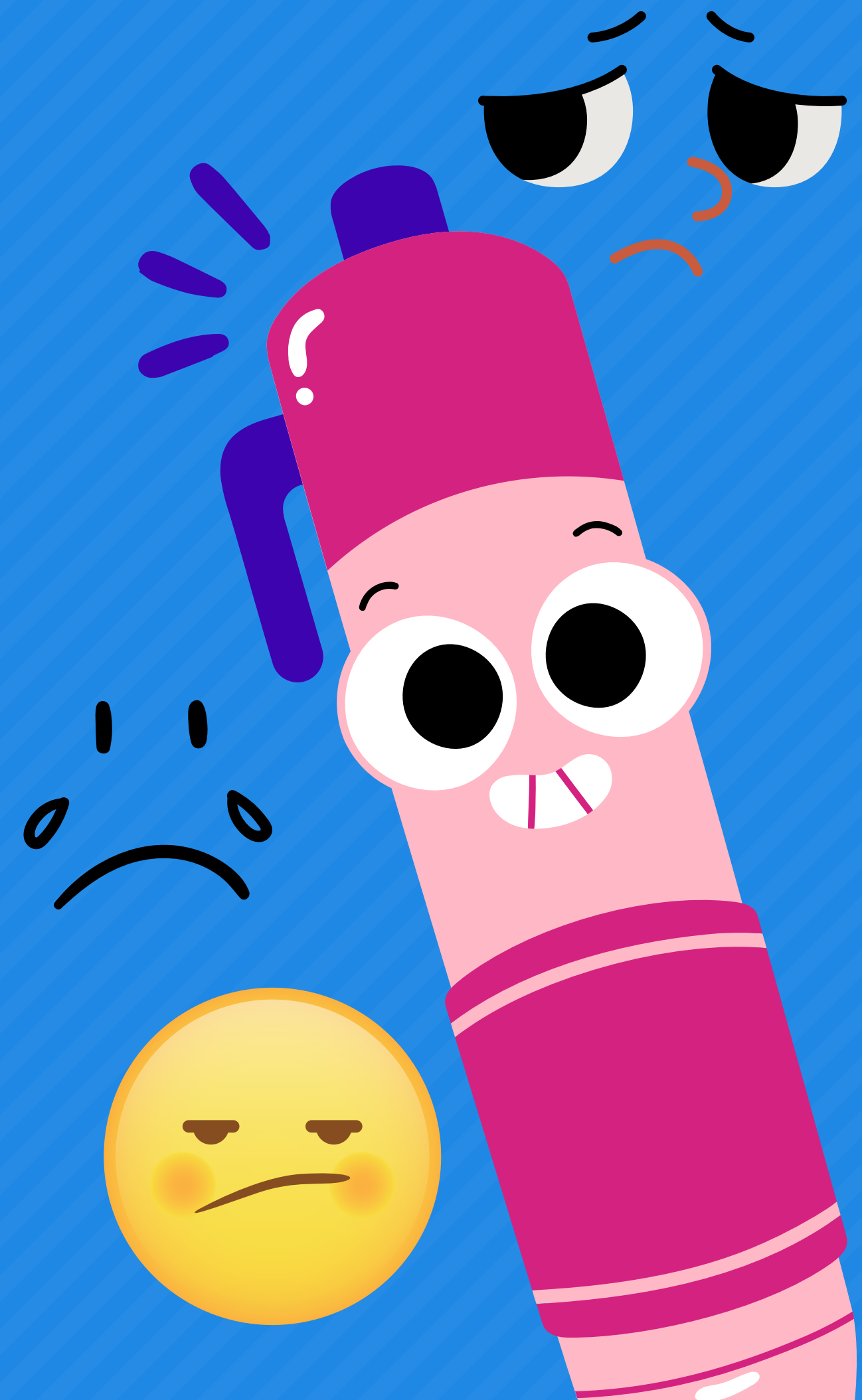




LO QUE NECESITAS SABER

VAPEAR

- ¿QUE ES VAPEAR?

Vapear es inhalar el aerosol no es simplemente vapor de agua. Suele contener nicotina, otras sustancias químicas peligrosas y saborizantes.

¿ CUÁLES SON LOS EFECTOS DE VAPEAR?

SOBRE LA SALUD?



01. Adicción

02. Ansiedad y depresión

03. Volverse fumador

04. Impotencia Sexual

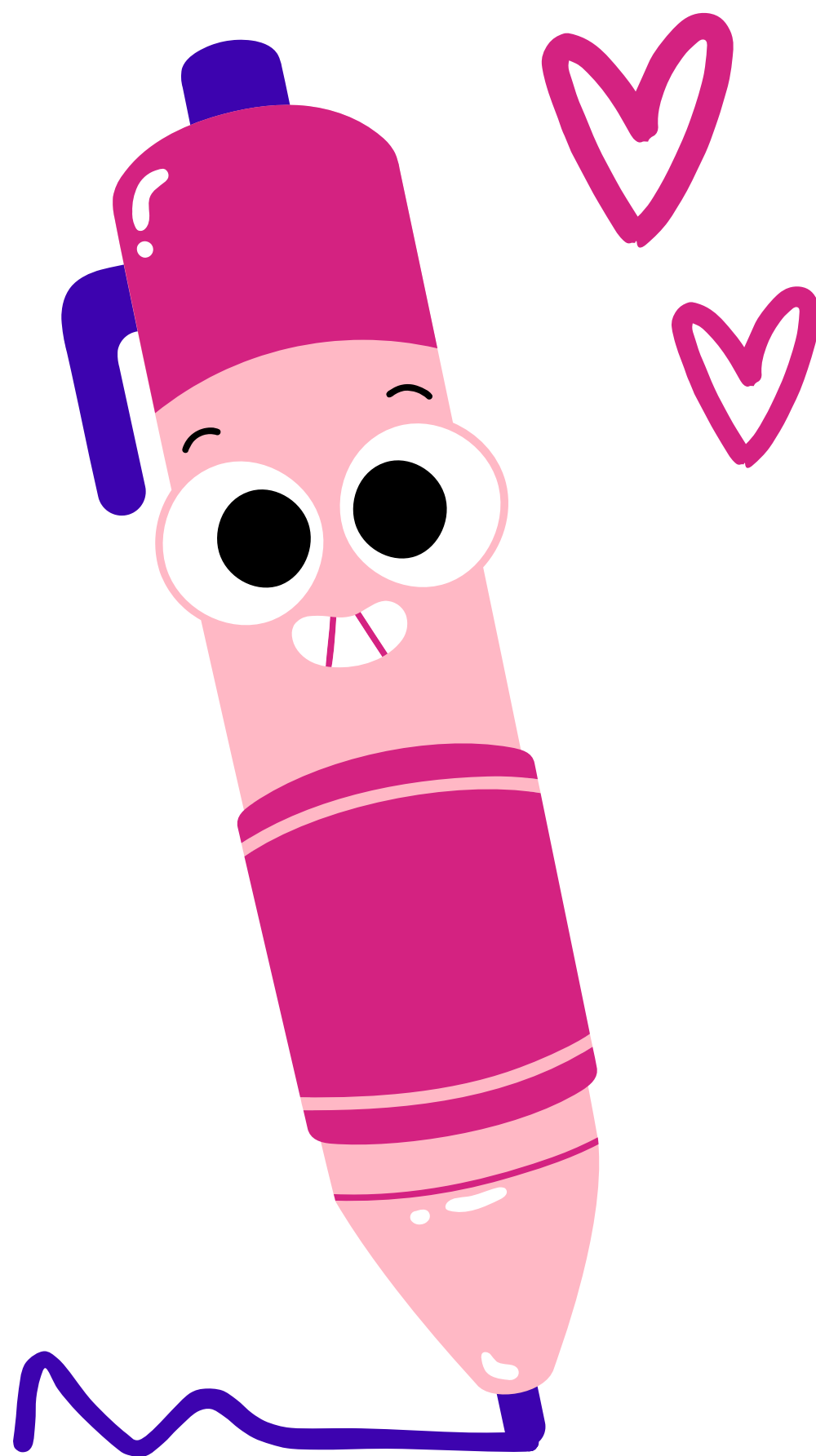
05. Problemas para dormir

06. Bronquitis crónica

¿POR QUÉ DEDO ABANDONAR EL HÁBITO?

Un motivo importante para dejar de vapear es el querer ser la mejor versión y la más saludable de ti mismo.

- Adicción
- Riesgo para el cerebro
- Uso de otros productos de tabaco
- Toxinas (Venenos)
- Deporte
- Dinero



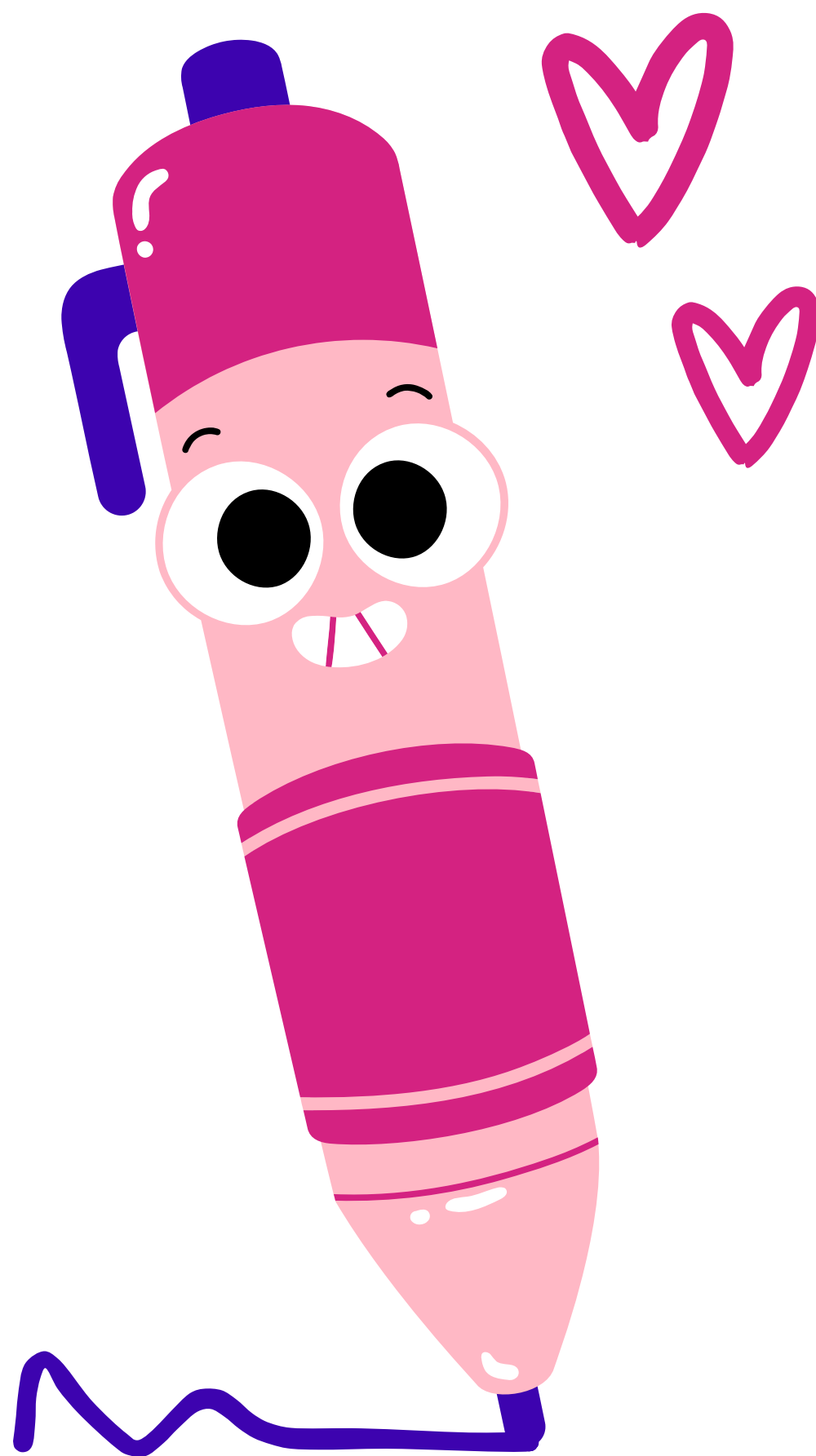
¿ CÓMO PUEDO PREPARARME PARA ABANDONAR EL HÁBITO?

01

Decide por qué quieres abandonar
este hábito y escríbelo o ponlo en
tu teléfono.

02

Escoge un día para dejar de
vapear.



¿ CÓMO PUEDO PREPARARME PARA ABANDONAR EL HÁBITO?

03

Deshazte de todos los productos
para vapear.

04

Comprende lo que implica la
abstinencia: dolor de cabeza,
cansancio. mal humor, falta de
concentración, problemas para
dormir, hambre, inquietud.

¿ QUÉ OCURRE CUANDO DEJO DE VAPEAR?



Evita los lugares, las personas que te desencadenen las ganas de vapear.

01. Mascar chicle o beber agua

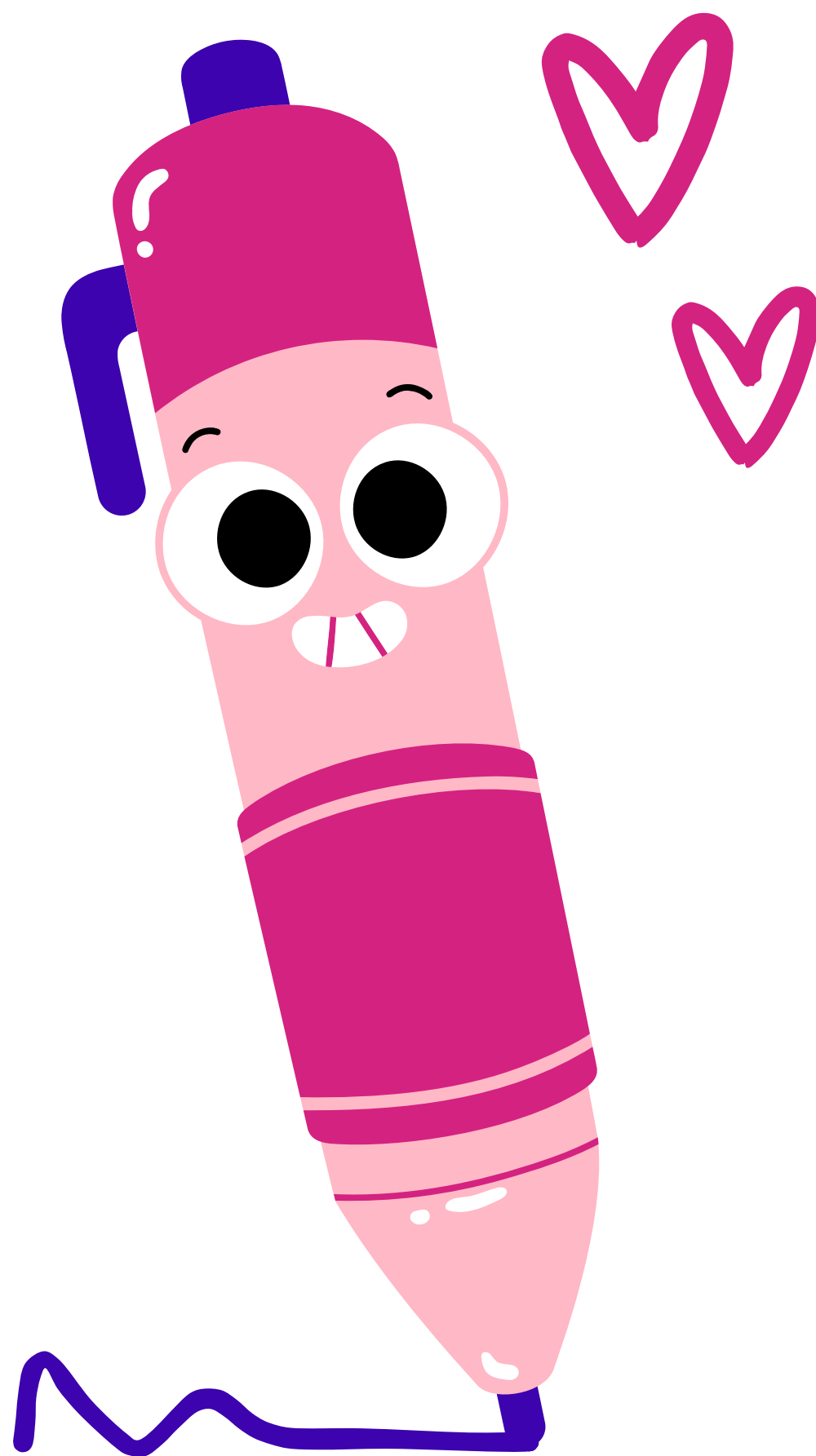
02. Evita salir con personas que te apoyen.

03. Escuchar tu música favorita

04. Salir a caminar o a comer

05. Respirar hondo 10 veces

06. Mantener las manos ocupadas, ir a lugares donde esté prohibido fumar o vapear



¿ CUÁNDO DEBERÍA IR AL MEDICO?

01

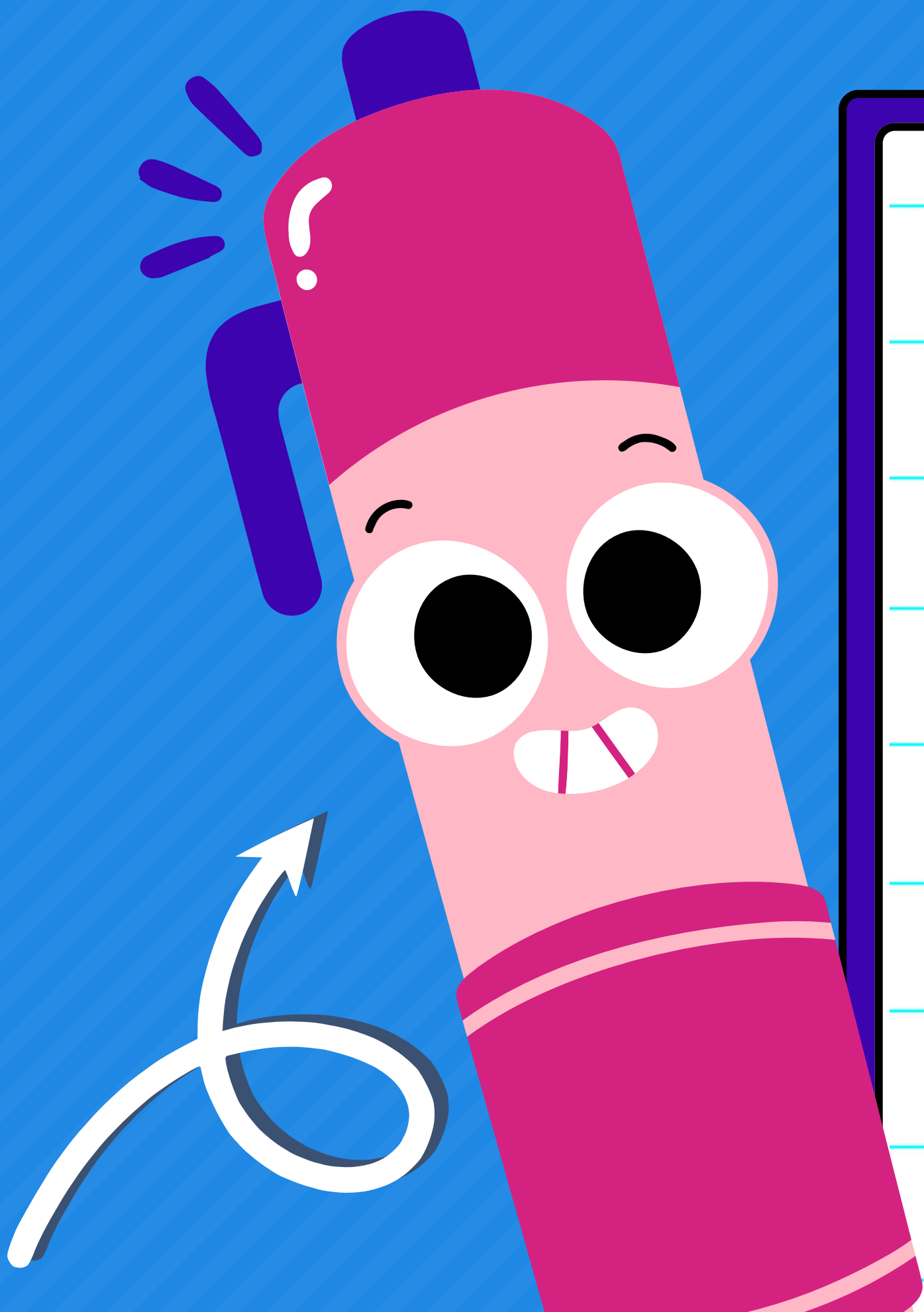
Tos, falta de
aliento o dolor de
pecho

02

Náuseas, vómitos
o diarrea

03

Cansancio, fiebre
o pérdida de peso



THANK YOU!