

RECURSOS

Vapeo Entre Adolescentes

Hay recursos y servicios disponibles para los adolescentes que desean dejar de vapear.



Mi vida, mi programa para dejar de fumar

El programa "Mi Vida, Mi Dejar" está dirigido a adolescentes que buscan ayuda para dejar el tabaco y el vapeo. Es gratuito y no tiene copagos para los miembros de Health First Colorado (Programa de Medicaid de Colorado). "Mi Vida, Mi Dejar" ayuda a los jóvenes con... Desarrollar un plan para dejar de fumar

- Cómo afrontar el estrés
- Aprendiendo sobre la nicotina
- Obtener apoyo continuo

Para comenzar, envíe un mensaje de texto con la palabra "Start My Quit" al 36072 o visite el sitio web My Life, My Quit en co.mylifemyquit.org.



Si necesita ayuda con la información de este documento, incluyendo su traducción escrita u oral, o en otro formato, como letra grande o audio, podemos ayudarle sin costo alguno. Llame al NHP al 800-541-6870 o al servicio de retransmisión estatal 711 para personas con discapacidades del habla o auditivas.

Datos sobre el vapeo

El cerebro tiene sustancias químicas naturales que ayudan a regular nuestro estado de ánimo y nuestro cuerpo. La nicotina se hace pasar por una de estas sustancias, lo que provoca que la persona desee más.

Algunas personas creen que vapear ayuda con el estrés, pero en realidad causa más estrés. Entre las cosas que realmente pueden ayudar con el estrés se incluyen:

- Herramientas de relajación (meditación, escuchar música, respiración profunda)
- Hablar con el sistema de apoyo
- Mantenerse activo (actividad física 1 vez al día como caminar)

La nicotina también puede afectar el desarrollo cerebral, causando problemas de aprendizaje, memoria, atención y control del estado de ánimo en etapas posteriores de la vida. Para obtener más información, visite cdc.gov/tobacco/tobacco-features/back-to-school.html.

COORDINACIÓN DE ATENCIÓN

La coordinación de atención es gratuita y puede utilizarse para programar citas, surtir medicamentos o coordinar el transporte para sus citas ambulatorias. Llame al 888-502-4190 para comunicarse con un coordinador de atención.