

Cómo dejar de vapear



Libro de trabajo

Creado por el Departamento de Salud de la Ciudad-Condado de Eau Claire y el Equipo de Acción Contra el Uso Indebido de Sustancias (Substance Misuse Action Team)



Basado en recursos de Live Vape Free,
smokefree.gov y truthinitiative.org

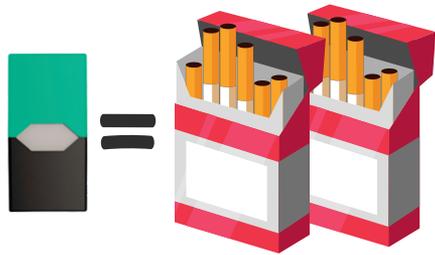
Índice del libro de trabajo

Introducción	3
Mantén un registro de tu vapeo	4
Sabes por qué lo estás dejando	5
● Imagínate sin vapear.	6
Comprométete para dejar de vapear	7
Arma tu equipo de apoyo	8
Prepárate para los retos	9
● Síndrome de abstinencia del vapeo	10
● Antojos de vapear	11
● Cómo superar los retos con tus compañeros.	12
Cómo mantenerte sin vapear	13
● Cómo afrontar el estrés.	14
● Cómo mejorar tu estado de ánimo	15
● Fallos y recaídas	16
Conclusión y siguientes pasos	17
Recursos para dejar de vapear	18
Recursos de salud mental	19
Mi hoja de trabajo del plan para dejar de vapear	21
Información para tu equipo de apoyo	23

Introducción

En 2021, aproximadamente 50 % de los estudiantes de high school del Condado de Eau Claire que vapeaba o fumaba tabaco trataron de dejarlo. Dejar de vapear puede ser difícil debido a la gran cantidad de nicotina que hay en los vaporizadores y que crea una adicción física.

1 cápsula puede contener tanta nicotina como 2 paquetes de cigarrillos.



Con altas concentraciones de nicotina, la adicción puede ocurrir rápida y fácilmente.

Vapear puede causar:

- Ansiedad y depresión
- Retraso en el desarrollo del cerebro
- Enfermedades cardíacas
- Daño permanente de los pulmones
- Cáncer
- Exposición a productos químicos y metales pesados que pueden enfermarte

Este libro de trabajo te orientará paso a paso para que el recorrido sea más fácil y puedas dejar de vapear. Al final del libro de trabajo, tendrás un plan para prepararte para dejar de vapear y la motivación para mantenerte sin vapear.

Mantén un registro de tu vapeo

Comprender tus hábitos de vapeo pueden ayudarte a crear un plan para dejar de vapear que sea solo para ti. Vapear puede convertirse fácilmente en un hábito, por lo que puede ser difícil calcular cuánto vapeas en realidad. Conocer la frecuencia con la que vapeas, los detonantes que provocan que vapees y cómo esto afecta tu vida, pueden ayudarte a pensar las maneras de mantenerte sin vapear.

Mantén un registro de tu vapeo

Dedica un día a mantener un registro tus hábitos de vapeo. Completa la actividad de abajo para obtener más información sobre tus hábitos de vapeo. Para hacer que esta actividad sea más fácil de hacer durante el día, puedes usar tu teléfono o llevar una nota adhesiva contigo.

Haz un conteo de cada vez que querías vapear, pero no pudiste.

Ejemplo: Estabas en clase y querías vapear, pero no pudiste.

Haz un conteo por cada vez que en realidad vapeaste.

¿Hubo algún lugar, hora o personas específicos que hicieron que quisieras vapear?

Piensa cuánto dinero gastas en vapear.

¿Cuánto te toma acabarte una cápsula/cartucho o un vaporizador desechable? _____

¿Cuánto cuesta cada cápsula/cartucho o vaporizador? _____

Calcula cuánto gastas en vapear cada mes. _____

Sabes por qué lo estás dejando

Escribe una lista de todos los motivos por los que quieres dejar de vapear y ponlo en un lugar donde puedas verlo frecuentemente. Cuando tengas la necesidad de vapear, mira la lista para recordar por qué quieres dejarlo. Esto puede ser de ayuda para que te mantengas centrado y sigas sin vapear.



Preguntas que debes considerar:

- ¿Cómo afecta vapear a tu salud?
- ¿Sientes que tu vapeo está fuera de control?
- ¿Cómo afecta vapear tus emociones?
- ¿Cuánto dinero gastas en vapear?
- ¿Cómo afecta vapear las relaciones con tus amigos, familia, compañeros de clase u otras personas importantes para ti?
- ¿Cómo interfiere que vapees con tus calificaciones o actividades?
- ¿Vapear te ayuda con tu salud mental o la empeora?

¿Cuáles son tus motivos para dejar de vapear?

Imagínate sin vapear

Puede ser difícil imaginar tu vida sin vapear, especialmente si vapeas mucho durante el día. Con frecuencia las personas vapean como una manera de afrontar el estrés. Sin embargo, vapear puede empeorar la depresión y la ansiedad.

Piensa qué cambios esperas ver después de dejar de vapear. Imagínate como alguien que no vapea y compara a la persona que eres ahora con la que serás en el futuro. Menciona todas las cosas positivas sobre ti que no incluyen vapear.



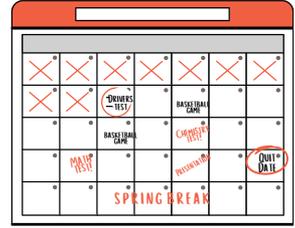
Ejemplos:

- Sentirte más saludable
- Tener más dinero
- Pasar más tiempo con amigos que no vapean
- Ser más activo
- Hacer deportes
- Unirte a un club o a una banda
- Menos tiempo preocupándote de esconder tu hábito

¿En qué se diferencia tu yo del futuro de quién eres ahora?

Comprométete para dejar de vapear

Comprométete para dejar de vapear, elige una fecha para hacerlo y apégate a ella. Encierra en un círculo esta fecha en tu calendario o pon una alerta en tu teléfono para recordar la fecha.



- **Date tiempo para prepararte.** Puedes sentir más confianza y tener tiempo para obtener las capacidades que necesitarás para dejar de fumar con éxito. Los antojos pueden ser un reto difícil de superar. Tener un sistema establecido para cuando ataquen los antojos puede ayudar a evitar las recaídas.
- **No lo aplaces por demasiado tiempo.** Elegir una fecha muy lejana te puede dar tiempo para cambiar de opinión o perder la motivación. Elige una fecha que esté a una o dos semanas de distancia.
- **Prepárate para el éxito.** Para dejar de vapear, evita elegir una fecha que será estresante, como el día antes de una prueba o una presentación. Si has usado el vapeo como una competencia para afrontar, dejar de hacerlo en un día que es estresante puede prepararte para el fracaso. Evita los antojos alejándote de las personas que vapean.
- **Haz un plan.** Completa el Plan para dejar de vapear que está en la página 21 y 22.

¿Qué eventos tienes planificados que pueden hacer más difícil que dejes de vapear?

Fecha para
dejar de vapear _____

Arma tu equipo de apoyo

Estar alrededor de personas que apoyan que dejes de vapear puede ayudarte a tener éxito. Tu equipo de apoyo puede mantenerte en el camino y apoyarte cuando tengas dificultades. El apoyo de la familia, los amigos o adultos de confianza puede ayudar a que te sientas más seguro del plan para dejar de vapear y a que te mantengas en el camino.

Los adultos de confianza pueden incluir:

- Consejero de la escuela
- Maestros
- Familiares
- Mentores



También puedes hablar con un médico o consejero de la escuela para preguntar qué programas están disponibles para ayudarte a dejar de vapear. Consulta la página 19 para conocer los recursos gratuitos en línea.

Cómo armar tu equipo

- Sé específico sobre qué tipo de apoyo necesitas.
 - Amor duro, ánimo o solo alguien para hablar.
- Di a tu equipo cuánto los aprecias.
- Habla con tus amigos y pregúntales cómo puedes ayudarlos. El apoyo es de dos vías.

¿A quiénes quieres en tu equipo de apoyo?

Prepárate para los retos

Es posible que sientas que te falta una parte de ti cuando dejes de vapear por primera vez, puede ser difícil acostumbrarse. Si sabes qué esperar, puedes prepararte para cualquier reto que pueda surgir.

- **Conoce tus detonantes.** Ciertas personas, sentimientos o situaciones pueden provocar que quieras vapear. Evitar estos detonantes puede ayudarte a tener éxito en las primeras etapas del proceso.
- **Prepárate para los antojos y evita el síndrome de abstinencia.** Conoce qué puedes esperar y ten planes para manejar los pensamientos y sentimientos que puedan llevarte a vapear.
- **Evita las tentaciones.** Estar rodeado de personas que vapean puede ser una tentación para ti. Si las situaciones como esta son inevitables, planea cómo las manejarás y qué dirás si alguien te ofrece vapear.

¿Qué detonantes hacen que quieras vapear?

Síndrome de abstinencia del vapeo

Dejar de vapear puede ser difícil. Los vaporizadores tienen mucha nicotina, que hacen que sea fácil volverse adicto. Cuando dejas de vapear, el cuerpo y el cerebro se tienen que acostumbrar a no tener nicotina, que puede causar el síndrome de abstinencia.

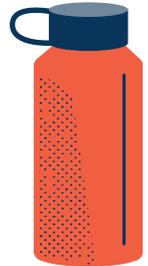
El síndrome de abstinencia con frecuencia tiene síntomas físicos que pueden ser incómodos, pero no te harán daño. Con el paso del tiempo, los síntomas deben ir desapareciendo. Generalmente, los síntomas del síndrome de abstinencia llegan a un punto máximo alrededor del tercer día y luego, gradualmente, desaparecen en el plazo de 3 a 4 semanas, pero puede ser diferente para cada persona.

Los síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina pueden incluir:

- Sentirte irritable, nervioso o inquieto
- Dolores de cabeza
- Sudoración
- Aumento de la depresión y la ansiedad
- Sentirte cansado o aturdido
- Problemas para dormir
- Problemas para pensar o concentrarte
- Sentirte hambriento
- Deseo intenso de vapear

Consejos para manejar el síndrome de abstinencia:

- Haz ejercicio para que te ayude a dormir y combatir el cansancio
- Toma mucha agua para mantenerte hidratado, evitar los dolores de cabeza y reducir los antojos
- Participa en actividades nuevas para distraerte
- Recuerda, esto es temporal y pasará
- Habla con un médico sobre otras opciones que puedan ayudarte



Antojos de vapear

Los antojos de vapear pueden sentirse como una necesidad intensa o deseo de vapear. Los antojos de vapear generalmente empiezan entre las 4 y 24 horas después de la última vez que vapeaste y pueden continuar algunas veces en los meses después de que lo dejes.

Planear cómo manejar tus antojos de vapear pueden ayudarte a evitar un resbalón. Pensar en actividades y estrategias para afrontar pueden prepararte mejor para que no vapees.

Consejos para manejar tus antojos de vapear:

- **Masca chicle.** Distráete de la acción repetitiva de vapear.
- **Come un snack.** Calma tus antojos de otras maneras, como comer un snack.
- **Usa una botella de agua con una pajilla.** Usar una pajilla puede sentirse similar a la acción de vapear y puede hacer que sea más fácil manejar tus antojos.
- **Detente y respira o medita.** Céntrate en ti hasta que pase el antojo.
 - Haz 10 respiraciones, con 4 segundos para inhalar y 4 segundos para exhalar.



¿Cómo manejarás los síntomas del síndrome de abstinencia y tus antojos?

Cómo superar los retos con tus compañeros

Es posible que algunas personas importantes en tu vida no entiendan tu decisión de dejar de vapear, esto puede ser frustrante o desalentador. Los amigos, familiares o compañeros que no apoyan tu decisión de dejar de vapear pueden incitarte para que te rindas. Cuando esto sucede, recuerda por qué estás dejándolo y por qué es importante para ti.

Cómo manejar a las personas que no comprenden:

- **Aléjate de ellos.** Posiblemente tengas que decirles que quieres que dejar de vapear sea una prioridad y alejarte de ellos cuando acabes de hacerlo.
- **Pídeles que respeten tu decisión.** No todos sabrán cómo ser un apoyo, así que pídeles que no vapeen cerca de ti y que tampoco te ofrezcan su vaporizador.
- **Apóyate en las personas positivas.** Pasa tiempo con personas que te hagan sentir bien sobre tu decisión.

Pasar tiempo con personas que te hagan sentir bien y que quieran que tengas éxito es clave para dejar de vapear. Confía en tu equipo de apoyo para que te ayude cuando otras personas cuestionen tu elección.



Cómo mantenerte sin vapear

Dejar de vapear es difícil y toma tiempo. Ocasionalmente, puedes tener antojos o sentir la necesidad de vapear. Hay algunas cosas que puedes hacer para prepararte mejor.



Cómo mantenerte sin vapear:

- **Conoce tus detonantes.** Ciertas personas, lugares, cosas o situaciones pueden detonar las ansias de vapear, aun años después de haberlo dejado. Conoce tus detonantes para prepararte a combatir los antojos.
- **Prepárate para los antojos.** Prepárate haciendo una lista de las cosas que puedes hacer cuanto tengas ansias de vapear.
- **Mantente positivo.** Trata de tomarlo un día a la vez y de celebrar tus éxitos.
- **Recibe apoyo.** Recibe el apoyo de las personas que están a tu alrededor o accede a uno de los muchos recursos gratuitos disponibles.

Consulta las páginas 18 y 19.

Piensa en la página 9. ¿Qué detonantes seguirán en tu vida después de que dejes de vapear?

¿Qué harás si tienes antojos o tentaciones?

Cómo afrontar el estrés

Vapear puede aumentar el estrés y la ansiedad. Manejar el estrés es una parte clave de dejar de vapear, especialmente si lo usaste como una manera de afrontar. Aprender estrategias saludables para afrontar puede necesitar tiempo y práctica para que se vuelvan un hábito.

Estrategias para afrontar:

- **Ejercicio.** Hacer ejercicio puede liberar sustancias químicas naturales que ayudan a subir tu estado de ánimo y reducen el estrés. Una caminata corta alrededor de la cuadra cuando te sientas estresado puede ser una excelente manera de aclarar tu mente.
- **Habla.** Compartir tus sentimientos con amigos, familiares u otras personas importantes puede ayudar a que te sientas menos solo. Siempre puedes buscar apoyo en línea o por mensaje de texto (consulta la página 19).
- **Cuida tu cuerpo.** Una dieta balanceada, tomar agua y dormir suficiente pueden reducir los niveles de estrés.
- **Evita la cafeína.** La cafeína puede provocar que te sientas tenso, nervioso y ansioso, lo que puede aumentar los niveles de estrés.
- **Encuentra una aplicación para relajarte o meditar.** Tomar 10 minutos para centrarte en tu cuerpo te puede ayudar a pensar en ti en lugar de en el estrés.



¿Qué estrategias usarás para afrontar?

Cómo mejorar tu estado de ánimo



Cuando dejes de vapear podrás notar algunos cambios en el estado de ánimo. Esto puede significar que te sientas deprimido, irritable o intranquilo. Cuidarte puede mejorar tu estado de ánimo y te ayudará a manejar los cambios del estado de ánimo.

Cómo mejorar tu estado de ánimo:

- **Mantente activo.** Puede ser difícil si te sientes deprimido, pero el ejercicio puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo.
- **Planifica tu día.** Organiza tu día para mantenerte ocupado y trata de salir de la casa siempre que puedas.
- **Haz cosas con otras personas.** Estar en contacto con regularidad con otras personas puede mejorar tu estado de ánimo.
- **Haz lo que solía ser divertido.** Piensa en actividades o eventos que disfrutabas antes de empezar a vapear y planea hacer una cada día.



- **Recibe apoyo.** No tienes que enfrentar tú solo los estados de ánimo negativos. Tu equipo de apoyo puede ayudarte a hablar sobre tus sentimientos.
 - Si tienes una crisis, llama al 988 para recibir apoyo
 - Para apoyo que no sea de emergencia, llama al 534-202-5438

¿Cómo mejorarás tu estado de ánimo?

Fallos y recaídas



Hay una posibilidad de que puedas fallar o recaer en algún momento y vapees. Un **fallo** es tomar 1 o 2 aspiraciones después de que lo hayas dejado. Una **recaída** significa que regresaste a vapear con regularidad.

Un fallo no es una excusa para recaer y empezar a vapear de nuevo. Los fallos son frecuentes, así que no seas demasiado duro contigo mismo. Recuerdate que solo es un contratiempo temporal. Es importante que vuelvas a dejar de vapear de inmediato para evitar la pérdida de impulso.

Habla con tu equipo de apoyo para que te ayude con los fallos y recaídas. Pídeles que te ayuden a mantenerte sin vapear y que propongan ideas para un nuevo plan para que puedas mantenerte en el camino.



Pensar en lo que aprendiste cuando no estabas vapeando puede ayudarte a recordar por qué lo dejaste. Piensa por qué recaíste y cómo puedes evitarlo la próxima vez.

¿Qué harás si fallas?

Conclusión y siguientes pasos

Ahora que completaste el Libro de trabajo sobre cómo dejar de vapear, debes tener un plan para prepararte para dejar de vapear. Recuerda que dejar de vapear puede ser difícil, y puede que no tengas éxito la primera vez. Es posible que tu cuerpo y tu mente necesiten tiempo para ajustarse, ¡pero pronto te empezarás a sentir mejor!

Siguientes pasos

Completa la hoja de trabajo que está las páginas 21 y 22 para tener un resumen de tu plan para dejar de vapear. Puedes usar esto como una referencia rápida para recordar la información del plan para dejar de vapear. Puedes elegir compartir esto con tu equipo de apoyo.

Para preparar mejor a tu equipo de apoyo, completa las páginas 23 y 24 y quítalas para entregárselas a tu equipo de apoyo. Esta hoja informa a tu equipo de apoyo cómo pueden ayudarte para que te mantengas en el camino. Puedes hacer copias o tomar fotos de esta hoja si tienes varias personas en tu equipo de apoyo.

Cómo buscar recursos

Las páginas 18 y 19 tienen recursos para dejar de vapear y de salud mental. Puedes encontrar recursos gratuitos, anónimos y confidenciales como páginas web, programas por mensaje de texto, líneas de teléfono y aplicaciones.

Recursos para dejar de vapear

No tienes que dejar de vapear solo. Hay recursos anónimos y gratuitos disponibles. Encuentra lo que mejor funciona para ti.

Recursos en línea

- **Live Vape Free - Wisconsin Quitline**
 - Visita quitline.wisc.edu/livevapefree/
- **Smoke Free**
 - Visita smokefree.gov

Programas por mensaje de texto

- **Live Vape Free - Wisconsin Quitline**
 - Envía el mensaje de texto "VAPEFREE" al 873373 - inglés
 - Envía el mensaje de texto "DEJELO YA" al 333888 - español
- **SmokefreeTXT for Teens**
 - Envía el mensaje de texto "QUIT" al 47848
- **This is Quitting**
 - Envía el mensaje de texto "DITCHVAPE" al 88709

Líneas de ayuda para dejar de vapear: líneas de teléfono gratuitas y confidenciales que ofrecen apoyo y consejería para ayudar a las personas a dejar de fumar

- **Live Vape Free**
 - 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) - inglés
 - 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) - español
- **877-44U-QUIT** (877-448-7848)

Aplicaciones

- **quitSTART**
 - Consejos, información y retos para ayudarte a dejar de vapear
- **Puff Count**
 - Mantén un registro de tus aspiraciones y consumo de nicotina si no estás listo de dejar de vapear de una sola vez.

Recursos de salud mental

Recursos en línea

• **School Pulse**

- Recursos sobre la ansiedad, la depresión, el estrés, la atención plena, el consumo de sustancias y mucho más
- visita bit.ly/SchoolPulse

Líneas de ayuda

• **988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis**

- Apoyo confidencial y recursos 24/7
- 988 - inglés y español

• **Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA**

- Remisiones para el tratamiento y servicio de información 24/7
- 1-800-662-HELP (4357) - inglés y español

• **UpliftWI**

- Apoyo confidencial que no es de emergencia 24/7
- Llama al 534-202-5438

Líneas de ayuda por mensaje de texto

• **Wisconsin Hopeline**

- Apoyo emocional inmediato
- Envía el mensaje de texto HOPELINE al 741741

Aplicaciones

• **Teen Talk App**

- Aplicación gratuita y anónima para que los adolescentes reciban el apoyo de compañeros capacitados y se pongan en contacto con otros

• **Stop Breathe and Think**

- Herramienta gratuita sobre cómo aprender a meditar para manejar el estrés y la ansiedad

Consulta los recursos locales en bit.ly/cymentalhealthguide

Mi plan para dejar de vapear

Mi fecha para dejar de vapear:

Mis motivos para dejar de vapear:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Cómo espero que sea diferente mi yo del futuro:

Mi equipo de apoyo:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Detonantes para los que quiero estar preparado:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Cuando lleguen los antojos, me distraeré haciendo:

- | | |
|----|----|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |

Mis nuevas estrategias para afrontar:

- | | |
|----|----|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |

Mi plan por si fallo:

Si tengo dificultades puedo comunicarme con un experto:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hablando en línea con un consejero capacitado para dejar de vapear | <input type="checkbox"/> Pidiendo ayuda a un médico, enfermero de la escuela o a otro proveedor de atención médica |
| <input type="checkbox"/> Llamando a una línea de ayuda para dejar de vapear y hablar personalmente con un consejero capacitado que me ayudará a dejar de vapear | <input type="checkbox"/> Encontrando otra manera para comunicarme con un experto para buscar ayuda |
| <input type="checkbox"/> Pidiendo ayuda de un miembro del personal de la escuela | |

Información para tu equipo de apoyo

Los vaporizadores contienen grandes cantidades de nicotina, que los hacen muy adictivos. Tener un equipo de apoyo puede ser útil en un recorrido para dejar de vapear, especialmente durante los primeros días. Estas son algunas de las cosas que podemos hacer para ayudar.

Escucha

Escucha lo que la persona que está dejando de vapear tiene que decir y evita interrumpir o incluir tus propios comentarios. Comunicarte con regularidad con ellos puede ayudarte a comprender sus luchas y lo que necesitan de ti.



Da apoyo

Diferentes personas pueden necesitar diferentes tipos de apoyo. Asegúrate de preguntarles cómo quieren que los apoyes y apégate a ello.

Sé paciente y positivo

El síndrome de abstinencia puede causar irritabilidad, ansiedad y depresión. Es importante ser paciente con los cambios en el estado de ánimo. Recuérdales que está bien sentirse frustrado o ansioso, pero que pueden manejar la manera en que reaccionan y tratan a las personas que están a su alrededor. Es importante marcar los límites desde el principio, y asegurarte de respetar los suyos también. Pregúntales qué es lo que verdaderamente los hace sentir de esta manera y cómo puedes ayudar.

Si alguien falla o recae y regresa a vapear, evita castigarlos o avergonzarlos. Recuérdales por qué eligieron dejar de vapear y diles que continuarás apoyándolos.

Planea distracciones

Pasa tiempo con ellos para ayudarlos a buscar actividades que les gusten. Ve a lugares que no permitan fumar, como tiendas, salas de cine y restaurantes, o pasa algún tiempo fuera.

Celebra el éxito

Ya sea que haya sido un día, una semana, un mes, o un año, celebra cada día exitoso sin vapear. Reconocer el éxito puede ayudarlos a mantenerse fuertes cuando tienen dificultades.



Información para tu equipo de apoyo

Gracias por apoyarme mientras dejo de vapear. Esta es alguna información que te puede ayudar a apoyarme y a que tenga éxito en mi recorrido para dejar de vapear.

Fecha para dejar de vapear _____

Por qué estoy dejando de vapear:

Cómo quiero que me apoyes:

Cómo puedes ayudarme con los antojos:

Cómo ayudarme si fallo o recaigo:

