

TIPS for TEENS

INHALANTS

THE TRUTH ABOUT INHALANTS

**SLANG: GLUEY/HUFF/WHIPPETS/
LAUGHING GAS/SNAPPERS/
POPPERS/RUSH/BOLD**^{6,7}

GET THE FACTS

INHALANTS AFFECT YOUR BRAIN. Inhalants are gases or fumes from everyday products that are inhaled or sniffed to cause an immediate high. Inhalants cut off oxygen to the brain and can damage your ability to think clearly, cause you to become clumsy, and harm your eyesight. Some of this damage can be permanent.⁸

INHALANTS AFFECT YOUR HEART. Inhalants starve the body of oxygen and force the heart to beat rapidly and irregularly. Your heart may even stop pumping blood.⁹

INHALANTS AFFECT OTHER PARTS OF YOUR BODY. People who use inhalants often experience nausea and vomiting. Continued use of inhalants can lead to loss of hearing; damage to the sense of smell; loss of muscle control; and increased risk of cancer, as well as liver, lung, and kidney problems.^{10,11}

INHALANTS CAN CAUSE SUDDEN DEATH. Inhalants can kill you instantly. Immediate heart failure and death, known as "sudden sniffing death," happens when the heart stops pumping blood. Inhalant users also can die by suffocating, choking on their vomit, or experiencing a seizure.¹² Using inhalants from an attached paper or plastic bag or in a closed area greatly increases the chances of suffocation and death.

? Q&A

Q. SINCE INHALANTS ARE FOUND IN HOUSEHOLD PRODUCTS, AREN'T THEY SAFE?

A. NO. Even though household products such as spray paint, glue, and gasoline have legal and useful purposes, they are harmful and dangerous when used as inhalants. These products are not intended to be inhaled.¹

Q. DOESN'T IT TAKE MANY "HUFFS" BEFORE YOU'RE IN DANGER?

A. NO. The first "huff" can kill you.² Or the 10th. Or the 100th. Every huff can be dangerous. Even if you have tried inhalants before without experiencing a problem, there's no way of knowing how your body will react the next time.³

Q. CAN INHALANTS MAKE ME LOSE CONTROL?

A. YES. Inhalants affect your brain and can cause you to feel less inhibited and less in control. You can become reckless, uncoordinated, and aggressive.^{4,5}

THE BOTTOM LINE:

Inhalants are dangerous and can be deadly. Talk to your parents, a doctor, a counselor, a teacher, or another adult you trust if you have questions.

LEARN MORE:

Get the latest information on how drugs affect the brain and body at teens.drugabuse.gov.

TO LEARN MORE ABOUT INHALANTS, CONTACT: SAMHSA

1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)
(English and Español)

TTY 1-800-487-4889

www.samhsa.gov
store.samhsa.gov



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration



BEFORE YOU RISK IT!

1

GET THE FACTS. Inhalants can kill you the very first time you use them.¹³

2

STAY INFORMED. Gases and fumes from chemicals in everyday products are dangerous when inhaled on purpose. Any method used to inhale these substances can kill you.^{14,15}

3

BE AWARE. Inhalants can be addictive. The effects last only a few minutes, creating an urge to sniff or inhale a substance over and over again. Inhalant users also can suffer from withdrawal.^{16,17}

4

KNOW THE RISKS. Long-term inhalant users may permanently lose the ability to perform everyday functions such as walking and talking.¹⁸

5

LOOK AROUND YOU. The majority of teens aren't using inhalants. According to a 2015 national survey, less than 1 percent of teens (ages 12 to 17) were current users of inhalants.¹⁹



MORE INFORMATION

FOR MORE INFORMATION OR FOR RESOURCES USED IN THIS

"TIPS for TEENS,"

visit store.samhsa.gov or call

1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

(English and Español).

PEP NO. 18-04 REVISED 2018

SAMHSA complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

SAMHSA cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration



KNOW THE SIGNS

How can you tell if a friend is using inhalants? Sometimes it's tough to tell. Symptoms of inhalant use may include:^{20,21}

- **Slurred speech**
- **Drunk, dizzy, or dazed appearance**
- **Unusual breath odor**
- **Chemical smell on clothing**
- **Paint stains on body or face**
- **Red eyes**
- **Runny nose**



WHAT CAN YOU DO TO HELP SOMEONE WHO IS USING INHALANTS?

BE A FRIEND. SAVE A LIFE.

Encourage your friend to stop using or seek help from a parent, teacher, or other caring adult.

For 24/7 free and confidential information and treatment referrals in English and Spanish, call SAMHSA's National Helpline at:

1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

or visit the SAMHSA Behavioral Health Treatment Services Locator at

findtreatment.samhsa.gov

^{1,7,16,18} National Institute on Drug Abuse (NIDA). (n.d.). Drug facts: Inhalants. *NIDA for Teens*. Retrieved from <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/inhalants>

^{2,8,13} NIDA. (2017). Drug facts: Inhalants. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/inhalants>

^{3,4,9,10,11,12,15,17,20} NIDA. (2012). Research report series: Inhalants. (NIH Publication Number 12-3818). Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/inhalants>

⁵ Howard, M. O., Perron, B. E., Vaughn, M. G., Bender, K. A., & Garland, E. (2010). Inhalant use, inhalant-use disorders, and antisocial behavior: Findings from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC). *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, *71*, 201-209. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20230717>

^{6,14,21} U.S. Department of Justice & Drug Enforcement Administration. (2011). *Drugs of abuse: A DEA resource guide*. Retrieved from https://www.dea.gov/pr/multimedia-library/publications/drug_of_abuse.pdf#page=78

¹⁹ Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2016). Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2015 National Survey on Drug Use and Health. (HHS Publication No. SMA 16-4984, NSDUH Series H-51). Retrieved from <http://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-FFR1-2015/NSDUH-FFR1-2015/NSDUH-FFR1-2015.htm>



Behavioral Health

For information on substance use disorder treatment services in San Bernardino County call (909) 421-4601 (711 for TTY users) or visit www.sbcounty.gov/DBH

CONSEJOS para JÓVENES INHALANTES



LA VERDAD DE LOS INHALANTES

OBTEN LA VERDAD

LOS INHALANTES AFECTAN TU CEREBRO. Los inhalantes son gases o humos de productos cotidianos que se inhalan o inhalan para causar un efecto inmediato. Los inhalantes cortan el oxígeno al cerebro y pueden dañar tu capacidad de pensar con claridad, hacerte torpe y dañar tu vista. Parte de este daño puede ser permanente.⁸

LOS INHALANTES AFECTAN TU CORAZÓN. Los inhalantes privan de oxígeno al cuerpo y obligan al corazón a latir rápida e irregularmente. Tu corazón incluso puede dejar de bombear sangre.⁹

LOS INHALANTES AFECTAN OTRAS PARTES DE TU CUERPO. Las personas que usan inhalantes a menudo experimentan náuseas y vómitos. El uso continuo de inhalantes puede provocar pérdida de audición; daño al sentido del olfato; pérdida de control muscular; y un mayor riesgo de cáncer, así como problemas de hígado, pulmón y riñón.^{10,11}

LOS INHALANTES PUEDEN CAUSAR MUERTE REPENTINA. Los inhalantes pueden matarte al instante. La insuficiencia cardíaca inmediata y la muerte, conocida como "muerte súbita por inhalación", ocurren cuando el corazón deja de bombear sangre. Los usuarios de inhalantes también pueden morir al asfixiarse, ahogarse con el vómito o sufrir una convulsión.¹² El uso de inhalantes de un papel o bolsa de plástico adjunta o en un área cerrada aumenta en gran medida las posibilidades de asfixia y muerte.



PREGUNTAS & RESPUESTAS

P. SIENDO QUE LOS INHALANTES SE ENCUENTRAN EN PRODUCTOS PARA EL HOGAR, ¿NO SON SEGUROS?

R. NO. A pesar de que los productos para el hogar como la pintura en aerosol, el pegamento y la gasolina tienen propósitos legales y útiles, son dañinos y peligrosos cuando se usan como inhalantes. Estos productos no están destinados a ser inhalados.¹

P. ¿TOMA MUCHOS "RESOPLIDOS" ANTES DE ESTAR EN PELIGRO?

R. NO. El primer "resoplido" puede matarte.² O el décimo. O el centésimo. Cada jadeo puede ser peligroso. Incluso si has probado inhalantes antes sin experimentar un problema, no hay forma de saber cómo reaccionará tu cuerpo la próxima vez.³

P. ¿PUEDEN LOS INHALANTES HACERME PERDER EL CONTROL?

R. SI. Los inhalantes afectan tu cerebro y pueden hacer que te sientas menos inhibido y menos controlado. Puede volverte imprudente, descoordinado(a) y agresivo(a).^{4,5}

LA CONCLUSIÓN ES QUE:

Los inhalantes son peligrosos y pueden ser mortales. Habla con tus padres, un médico, un consejero, un maestro u otro adulto de tu confianza si tienes preguntas.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN

Obtén la información más reciente sobre cómo las drogas afectan el cerebro y el cuerpo en: teens.drugabuse.gov.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN LOS INHALANTES, COMUNÍCATE CON:

SAMHSA

1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

(Inglés y Español)

TTY 1-800-487-4889

www.samhsa.gov

store.samhsa.gov



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration



Behavioral Health

Para más información sobre los servicios de abuso de sustancias en el condado de San Bernardino, llama al (909) 421-4601 (o 711 para usuarios de TTY) o visita www.sbcounty.gov/DBH



¡ANTES DE ARRIESGARTE!

- 1. OBTEN LOS DATOS.** Inhalantes te pueden matar la primera vez que los uses.¹³
- 2. MANTENGANTE INFORMADO.** Gases y humos de químicos cotidianos son peligrosos cuando son inhalados a propósito. Cualquier método usado para inhalar estas sustancias te pueden matar.^{14,15}
- 3. TEN CUIDADO.** Los inhalantes pueden ser adictivos. Los efectos duran solo unos minutos, creando una necesidad de oler o inhalar una sustancia una y otra vez. Los usuarios de inhalantes también pueden sufrir de abstinencia.^{16, 17}
- 4. CONOZCE LOS RIESGOS.** Los usuarios de inhalantes a largo plazo pueden perder permanentemente la capacidad de realizar funciones cotidianas como caminar y hablar.¹⁸
- 5. MIRA A TU ALREDEDOR.** La mayoría de los adolescentes no usan inhalantes. Según una encuesta nacional del 2015, menos del 1 por ciento de los adolescentes (de 12 a 17 años) eran usuarios actuales de inhalantes.¹⁹



CONOCE LAS SEÑALES

¿Cómo puedes saber si un amigo está usando inhalantes? A veces es difícil saberlo. Los síntomas del uso de inhalantes pueden incluir:^{20, 21}

- **Habla arrastrada**
- **Apariencia borracha, mareada o aturdida**
- **Olor inusual de aliento**
- **Olor de químico en la ropa**
- **Manchas de pintura en el cuerpo o la cara**
- **Ojos rojos**
- **Nariz que moquea**



¿QUE PUEDES HACER PARA AYUDAR A ALGUIEN QUE ESTA UTILIZANDO INHALANTES?

SE UN AMIGO.

Anima a tu amigo a dejar de usar o buscar ayuda de un padre, maestro u otro adulto que se preocupe.

Para información gratuita y confidencial las 24 horas del día/7 días a la semana, y referencias en inglés y español, llama a la Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA al:

1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

o visita la pagina de Servicios de SAMHSA de Tratamiento de Salud Mental:
findtreatment.samhsa.gov

^{17,16,18} National Institute on Drug Abuse (NIDA). (n.d.). Drug facts:Inhalants, NIDA for Teens Retrieved from <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/inhalants>

^{2,8,13} NIDA. (2017). Drug facts: Inhalants. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/inhalants> 3,4,9,10,11,12,15,17,20

NIDA. (2012). Research report series: Inhalants. (NIH Publication Number 12-3818). Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/inhalants>

⁵ Howard, M. O., Perron, B. E., Vaughn, M. G., Bender, K. A., & Garland, E. (2010). Inhalant use, inhalant-use disorders, and antisocial behavior: Findings from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC). *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 71, 201-209. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20230717>

^{6,14,21} U.S. Department of Justice & Drug Enforcement Administration. (2011). Drugs of abuse: A DEA resource guide. Retrieved from https://www.dea.gov/pr/multimedia-library/publications/drug_of_abuse.pdf#page=78

¹⁹ Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2016). Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2015 National Survey on Drug Use and Health. (HHS Publication No. SMA 16-4984, NSDUH Series H-51). Retrieved from [http://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-FFRI-2015/NSDUH-FFRI-2015.htm](http://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-FFRI-2015/NSDUH-FFRI-2015/NSDUH-FFRI-2015.htm)

MÁS INFORMACIÓN

PARA MÁS INFORMACIÓN O PARA LOS RECURSOS UTILIZADOS EN ESTE

"CONSEJO PARA JÓVENES,"

Visita store.samhsa.gov o llama 1-877-SAMHSA-7 (1877-726-4727) (inglés y español).

PEP NO. 18-04 REVISED 2018

SAMHSA complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

SAMHSA cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration