

# TIPS for TEENS

## E-CIGARETTES

### THE TRUTH ABOUT E-CIGARETTES



**SLANG: E-CIGS/E-HOOKAHS/  
VAPE PENS/VAPES/  
TANK SYSTEMS/MODS**

## GET THE FACTS

#### **E-CIGARETTES ARE A WAY TO INHALE NICOTINE AND MARIJUANA.**

The aerosol emitted can also contain other harmful substances, including heavy metals such as lead, volatile organic compounds, and cancer-causing agents.<sup>1</sup>

**E-CIGARETTES COME IN MANY SHAPES AND SIZES.** Some resemble pens, USB sticks, and other everyday items. Larger devices such as tank systems, or “mods,” do not resemble other tobacco products.

**E-CIGARETTE USE HARMS THE DEVELOPING BRAIN.** E-cigarettes typically deliver nicotine, a harmful drug to the youth brain and body. Teens are particularly vulnerable to the effects of nicotine since the brain is still developing during these years and through young adulthood.<sup>2</sup> People who use marijuana in an e-cigarette may experience the same side effects as they would if they smoked marijuana—all of which can be heightened if the person uses marijuana with another substance, such as alcohol.<sup>3</sup>

## ? Q&A

**Q. AREN'T E-CIGARETTES SAFER THAN SMOKING CIGARETTES OR USING SMOKELESS TOBACCO?**

**A.** Regular cigarettes are extraordinarily dangerous, killing half of all people who smoke long-term. However, youth use of tobacco products in any form is unsafe, including e-cigarettes. More research is needed to fully understand their impact on health.

**Q. CAN'T E-CIGARETTES HELP ME QUIT SMOKING REGULAR CIGARETTES?**

**A.** E-cigarettes may help non-pregnant adult smokers if used as a complete substitute for all cigarettes. However, there is no conclusive evidence that using e-cigarettes helps someone quit smoking for good.<sup>4</sup> The U.S. Food and Drug Administration (FDA) has approved seven “quit aids” for quitting smoking, but e-cigarettes are not currently one of them.

**Q. AREN'T E-CIGARETTES USED MORE OFTEN BY ADULTS, NOT YOUTH?**

**A.** Youth are more likely than adults to use e-cigarettes. In 2018, more than 3.6 million U.S. middle and high school students used e-cigarettes in the past 30 days, including 4.9 percent of middle school students and 20.8 percent of high school students.<sup>5</sup>

#### **THE BOTTOM LINE:**

E-cigarettes are unsafe for young people. Whether a young person uses nicotine or marijuana in an e-cigarette, there can be dangerous health consequences.

#### **LEARN MORE:**

Get the latest information on how drugs affect the brain and body at [teens.drugabuse.gov](https://teens.drugabuse.gov).

#### **TO LEARN MORE ABOUT E-CIGARETTES, CONTACT:**

**SAMHSA**

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

(English and Español)

**TTY 1-800-487-4889**

**[www.samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)**

**[store.samhsa.gov](https://store.samhsa.gov)**



# **SAMHSA**

Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration



# BEFORE YOU RISK IT!

1

**KNOW THE LAW.** People ages 18 and older are allowed to buy e-cigarettes in most states—other states have an age requirement of 19 or 21. However, just because e-cigarettes are legal for adults to purchase doesn't mean they are safe, especially for young people.<sup>6</sup>

2

**KNOW THE RISKS.** Nicotine is highly addictive and can harm the developing adolescent brain. The nicotine in e-cigarettes and other tobacco products can also prime young brains for addiction to other drugs, such as cocaine and methamphetamine.<sup>7</sup>

3

**LOOK AROUND YOU.** E-cigarettes are the most commonly used tobacco product among youth. However, four out of five U.S. students overestimate peer e-cigarette use. If you've never smoked or used other tobacco products or e-cigarettes, don't start.<sup>8</sup>



## MORE INFORMATION

FOR MORE INFORMATION OR FOR RESOURCES USED IN THIS

# "TIPS for TEENS,"

visit [store.samhsa.gov](http://store.samhsa.gov) or call  
1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)  
(English and Español).

PEP NO. 19-12 REVISED 2019

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



## WHAT CAN YOU DO TO HELP SOMEONE WHO IS USING E-CIGARETTES?

### BE A FRIEND.

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 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](http://findtreatment.samhsa.gov)

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2018). Electronic cigarettes. *Smoking & Tobacco Use*. Retrieved from [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

<sup>2</sup> U.S. Department of Health and Human Services (HHS). (2016). *E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. Retrieved from [https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016\\_SGR\\_Full\\_Report\\_508.pdf](https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016_SGR_Full_Report_508.pdf)

<sup>3</sup> NIDA. (2017). *Marijuana: Facts for Teens*. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/marijuana-facts-teens/want-to-know-more-some-faqs-about-marijuana>

<sup>4</sup> NIDA. (2018). Electronic cigarettes (e-cigarettes). Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/electronic-cigarettes-e-cigarettes>

<sup>5</sup> Cullen, K. A., Ambrose, B. K., Gentzke, A. S., Apelberg, B. J., Jamal, A., & King, B. A. (2018). Notes from the field: Use of electronic cigarettes and any tobacco product among middle and high school students — United States, 2011–2018. *Morbidity & Mortality Weekly Report*, 67(45):1276–77.

<sup>6</sup> CDC (2018). STATE System Tobacco 21 fact sheet. Retrieved from <https://chronicdata.cdc.gov/download/873a-iff4/application%2Fpdf>

<sup>7</sup> HHS. (2016). Fact sheet. *E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Retrieved from [https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016\\_SGR\\_Fact\\_Sheet\\_508.pdf](https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016_SGR_Fact_Sheet_508.pdf)

<sup>8</sup> Agaku, I. T., Odani, S., Homa, D., Armour, B., & Glover-Kudon, R. (2018). Discordance between perceived and actual tobacco product use prevalence among US youth: A comparative analysis of electronic and regular cigarettes. *Tobacco Control*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29674512>



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](http://www.sbcounty.gov/DBH)

# CONSEJOS para JÓVENES

## CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

### LA VERDAD DE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS



## OBTEN LA VERDAD

**LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS SON UNA FORMA DE INHALAR NICOTINA Y MARIHUANA.** El aerosol emitido también puede contener otras sustancias dañinas, incluyendo metales pesados como el plomo, compuestos orgánicos volátiles y agentes cancerígenos.<sup>1</sup>

**EL CIGARRILLO ELECTRÓNICO VIENE EN MUCHAS FORMAS Y TAMAÑOS.** Algunos se parecen a bolígrafos, memorias USB y otros artículos cotidianos. Los dispositivos más grandes, como los sistemas de tanques o "mods," no se parecen a otros productos de tabaco.

**EL USO DE CIGARRILLO ELECTRÓNICO DAÑA EL DESARROLLO DEL CEREBRO.** El cigarrillo electrónico típicamente entrega nicotina, una droga dañina para el cerebro y el cuerpo de los jóvenes. Los adolescentes son particularmente vulnerables a los efectos de la nicotina ya que el cerebro todavía se está desarrollando durante estos años y durante la edad adulta joven.<sup>2</sup> Las personas que usan marihuana en un cigarrillo electrónico pueden experimentar los mismos efectos secundarios que experimentarían si fuman marihuana, todo lo cual puede aumentar si la persona usa marihuana con otra sustancia, como el alcohol.<sup>3</sup>



## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**P. ¿ES EL CIGARRILLO ELECTRÓNICO MÁS SEGURO QUE FUMAR O USAR TABACO SIN HUMO?**

**R.** Los cigarrillos regulares son extraordinariamente peligrosos y matan a la mitad de las personas que fuman a largo plazo. Sin embargo, el uso juvenil de productos de tabaco en cualquier forma no es seguro, incluido el cigarrillo electrónico. Se necesita más investigación para comprender completamente su impacto en la salud.

**P. ¿PUEDE EL CIGARRILLO ELECTRÓNICO AYUDARME A DEJAR DE FUMAR EL CIGARRILLO REGULAR?**

**R.** El cigarrillo electrónico puede ayudar a las fumadoras adultas no embarazadas si se usa como un sustituto completo por los cigarrillos. Sin embargo, no hay evidencia concluyente de que el uso del cigarrillo electrónico ayude a alguien a dejar de fumar para siempre.<sup>4</sup> La Administración de Drogas y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) de EE. UU. ha aprobado siete "ayudas" para dejar de fumar, pero el cigarrillo electrónico actualmente no es una de ellas.

**P. ¿SE USA EL CIGARRILLO ELECTRÓNICO MÁS A MENUDO POR ADULTOS O POR JÓVENES?**

**R.** Los jóvenes tienen más probabilidades que los adultos de usar el cigarrillo electrónico. En el 2018, más de 3.6 millones de estudiantes de secundaria y preparatoria de EE. UU. usaron el cigarrillo electrónico en los últimos 30 días, incluyendo el 4.9 por ciento de los estudiantes de secundaria y el 20.8 por ciento de los estudiantes de preparatoria.<sup>5</sup>

### LA CONCLUSIÓN ES QUE:

El cigarrillo electrónico no es seguro para los jóvenes. Si una persona joven usa nicotina o marihuana en un cigarrillo electrónico puede haber consecuencias peligrosas para la salud.

### OBTÉN MÁS INFORMACIÓN:

Obtén la información más reciente sobre como las drogas afectan el cerebro y el cuerpo en: [teens.drugabuse.gov](http://teens.drugabuse.gov).

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL CIGARRILLO ELECTRÓNICO, COMUNÍCATE CON:

**SAMHSA**

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

(Inglés y Español)

**TTY 1-800-487-4889**

**[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)**

**[store.samhsa.gov](http://store.samhsa.gov)**



**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration



# ! ANTES DE ARRIESGARSE!

1

**CONOCE LA LEY.** Las personas mayores de 18 años pueden comprar cigarrillos electrónicos en la mayoría de los estados; otros estados tienen un requisito de edad de 19 o 21. Sin embargo, el hecho que los cigarrillos electrónicos son legales para los adultos no significa que sean seguros, especialmente para los jóvenes.<sup>6</sup>

2

**CONOCE LOS RIESGOS.** La nicotina es altamente adictiva y puede dañar el desarrollo del cerebro en adolescentes. La nicotina en los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco también puede preparar a los cerebros jóvenes para la adicción a otras drogas, como la cocaína y la metanfetamina.<sup>7</sup>

3

**MIRA A TU ALREDEDOR.** Los cigarrillos electrónicos son el producto de tabaco más utilizado entre los jóvenes. Sin embargo, cuatro de cada cinco estudiantes de EE.UU. sobrestiman el uso de cigarrillos electrónicos por pares. Si nunca has fumado o usado otros productos de tabaco o cigarrillos electrónicos, no empieces.<sup>8</sup>



¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A ALGUIEN QUE ESTÁ USANDO CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

## SEA 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, llame a la Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA al:

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

o visita la página de los Servicios SAMHSA de Tratamiento de Salud Mental:

**[findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)**

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2018). Electronic cigarettes. Smoking & Tobacco Use. Retrieved from [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

<sup>2</sup> U.S. Department of Health and Human Services (HHS). (2016). E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. Retrieved from [https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016\\_SGR\\_Full\\_Report\\_508.pdf](https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016_SGR_Full_Report_508.pdf)

<sup>3</sup> NIDA. (2017). Marijuana: Facts for Teens. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/marijuana-facts-teens/want-to-know-more-some-faqs-about-marijuana>

<sup>4</sup> NIDA. (2018). Electronic cigarettes (e-cigarettes). Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/electronic-cigarettes-e-cigarettes>

<sup>5</sup> Cullen, K. A., Ambrose, B. K., Gentzke, A. S., Apelberg, B. J., Jamal, A., & King, B. A. (2018). Notes from the field: Use of electronic cigarettes and any tobacco product among middle and high school students — United States, 2011–2018. *Morbidity & Mortality Weekly Report*, 67(45):1276–77.

<sup>6</sup> CDC (2018). STATE System Tobacco 21 fact sheet. Retrieved from <https://chronicdata.cdc.gov/download/873a-1f74/application%2Fpdf>

<sup>7</sup> HHS. (2016). Fact sheet. E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Retrieved from [https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016\\_SGR\\_Fact\\_Sheet\\_508.pdf](https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016_SGR_Fact_Sheet_508.pdf)

<sup>8</sup> Agaku, I. T., Odani, S., Homa, D., Armour, B., & Glover-Kudon, R. (2018). Discordance between perceived and actual tobacco product use prevalence among US youth: A comparative analysis of electronic and regular cigarettes. *Tobacco Control*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29674512>

## MÁS INFORMACIÓN

PARA MÁS INFORMACIÓN O PARA LOS RECURSOS UTILIZADOS EN ESTE

**“CONSEJO PARA JÓVENES,”**

visite [store.samhsa.gov](http://store.samhsa.gov) o llame 1-877-SAMHSA-7 (1877-726-4727) (Inglés y español).

PEP NO. 19-12 REVISED 2019

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.



Behavioral Health

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