

# E-cigarettes

## What are E-cigarettes?<sup>1</sup>

E-cigarettes are electronic devices that heat e-liquid.

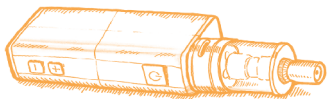
- » E-liquid often contains nicotine.
- » When heated, e-liquid turns into an aerosol (not just a vapor) that users breathe in.



Ciga-likes



Personal Vaporizers



Mods

## Types<sup>1,2</sup>

### Ciga-likes

- Same size, weight, and look as cigarettes
- Some are thrown away when e-liquid is used up
- Others can be refilled and used again

### Personal Vaporizers

- Same size and shape as a large pen
- Has a tank that can be refilled with e-liquid
- User can change the tank and battery to get more nicotine or bigger puffs

### Mods

- Come in many shapes and sizes
- Can be made from things like soda cans or breath mint tins
- Users can change the mouthpiece or battery to make it more personal

## More about E-cigarettes<sup>2,3,4</sup>

- E-liquid often has:
  - » Nicotine
  - » Propylene glycol, often used in food and meds
  - » Vegetable glycerin, often used in food and make-up
  - » Flavorings
  - » Water
- Nicotine in e-liquid gets in the body through the mouth and throat. This can cause:
  - » Heart rate and blood pressure to go up
  - » Blood vessels to get narrow
- E-cigarettes are not approved as a quit aid by the FDA
  - » They are also not a part of the U.S. Public Health Services Clinical Practice Guideline for treating tobacco use and dependence.

**If you or someone you know wants to quit, check out the tips on the back!**

**Call for FREE help to quit vaping!  
1-800-NO-BUTTS**

<sup>1</sup> US Food and Drug Administration (2017). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS.

<sup>2</sup> NIH (2018). Electronic Cigarettes (E-cigarettes).

<sup>3</sup> GoSmokeFree (2018). Propylene Glycol (PG) vs Vegetable Glycerin (VG) E Liquid.

<sup>4</sup> Livestrong.Com.(2017). The Effects of Nicotine on the Body.

# Quitting E-cigarettes

## 5 Tips to Help You Quit

### 1. Find your reason: Why do you want to quit?

- Write down your main reasons
- Remind yourself often why you want to quit

### 2. Know your triggers: What makes you want to use e-cigarettes?

- Write down the times when you like to use
- Some common triggers are when you drink alcohol, feel stressed, hang out with others who are vaping, or feel bored

### 3. Make a plan to deal with triggers: What can you do instead?

- Change your ways – do other things like take deep breaths, chew on a straw, drink water, and avoid places where you use
- Change your thoughts – think about why you want to quit, tell yourself that vaping is not an option, and give yourself credit for quitting

### 4. Set a quit date: What day might work best for you?

- Choose a day that is more or less stress-free
- Mark the date and commit to quit
- Give it a try

### 5. Keep trying: What if you don't make it this time?

- It can take many tries to quit for good
- You never know which time will stick – if you keep trying you WILL do it!

## FREE Help

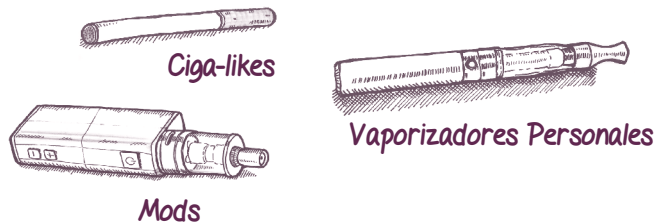
Call **1-800-NO-BUTTS** for FREE help to quit!

# Cigarrillos Electrónicos

## ¿Qué son los cigarrillos electrónicos?<sup>1</sup>

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos electrónicos que calientan un líquido conocido como “e-liquid”

- Este líquido a menudo contiene nicotina.
- Cuando se calienta, el “e-liquid” se convierte en un aerosol (no solo vapor) que los usuarios inhalan.



## Tipos<sup>1,2</sup>

### Desechables o “Ciga-like”

- Tienen el mismo tamaño, peso y apariencia que los cigarrillos regulares
- Algunos son desechables. Se tiran a la basura cuando se termina el “e-liquid”
- Otros pueden rellenarse y usarse nuevamente

### Vaporizadores Personales

- Tienen el mismo tamaño y forma que una pluma (bolígrafo) grande
- Tienen un tanque que se puede rellenar con “e-liquid”
- El usuario puede cambiar el tanque y la pila para obtener más nicotina o inhalaciones más grandes

### Mods

- Vienen en muchas formas y tamaños
- Se pueden fabricar con cosas como latas de refrescos o las cajas metálicas de los dulces de menta para el aliento
- Los usuarios pueden personalizarlos cambiando la boquilla o la pila.

## Más Información Sobre los Cigarrillos Electrónicos<sup>2,3,4</sup>

- El “e-liquid” a menudo contiene:
  - » Nicotina
  - » Propilenglicol, a menudo utilizado en alimentos y en medicamentos
  - » Glicerina vegetal, a menudo utilizada en alimentos y maquillaje
  - » Saborizantes
  - » Agua
- La nicotina en “e-liquid” entra al cuerpo a través de la boca y la garganta. Esto puede causar:
  - » Que el ritmo cardíaco y la presión arterial aumenten
  - » Que los vasos sanguíneos se estrechen
- Los cigarrillos electrónicos no están aprobados como productos de ayuda para dejar de fumar por la FDA.
  - » Tampoco forman parte de la Guía de Práctica Clínica de Los Servicios de Salud Pública de EE. UU. para el tratamiento del consumo y la dependencia del tabaco.

**Si tu o alguien que conoces quiere dejar de usar el cigarrillo electrónico, ¡revisa los consejos en la parte de atrás de este documento!**

**¡Recibe ayuda GRATUITA para dejarlos!  
1-800-45-NO-FUME**

<sup>1</sup> US Food and Drug Administration (2017). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS.

<sup>2</sup> NIH (2018). Electronic Cigarettes (E-cigarettes).

<sup>3</sup> GoSmokeFree (2018). Propylene Glycol (PG) vs Vegetable Glycerin (VG) E Liquid.

<sup>4</sup> Livestrong.Com. (2017). The Effects of Nicotine on the Body.

# Como Dejar los Cigarrillos Electrónicos

## 5 Consejos para Dejarlos

### 1. Encuentra tu motivo: ¿Por qué quieres dejarlos?

- Escribe tus razones principales
- Recuerda a menudo por qué quieres dejar de usarlos

### 2. Conoce tus detonantes: ¿Qué te hace querer usar los cigarrillos electrónicos?

- Anota los momentos cuando te gusta usarlos
- Algunos detonantes comunes incluyen: cuando consumes alcohol, cuando te sientes estresado(a), cuando convives con otras personas que se encuentran vapeando o cuando te sientes aburrido(a)

### 3. Haz un plan para enfrentar tus detonantes: ¿Qué puedes hacer en lugar de usarlos?

- Cambiar tus hábitos: hacer otras cosas como respirar profundo, masticar un popote, beber agua y evitar los lugares donde usas los cigarrillos electrónicos
- Cambiar tus pensamientos: pensar por qué quieres dejar de usar los cigarrillos electrónicos, recordarte que vapear no es una opción y darte crédito por haberlos dejado

### 4. Establece una fecha para dejarlos: ¿Qué día podría funcionar mejor?

- Elige un día cuando no haya mucho estrés
- Escribe la fecha y comprométete a dejarlos
- ¡Inténtalo!

### 5. Sigue intentando: ¿Qué pasaría si no lo logras esta vez?

- Puede tomar muchos intentos para poder dejar los cigarrillos electrónicos con éxito
- Nunca se sabe cuál intento será el vencedor. Si sigues intentándolo, ¡LO LOGRARÁS!

## Ayuda Gratuita

¡Llama al **1-800-45-NO-FUME** para recibir ayuda GRATUITA!

# JUUL and Suorin

## What are JUUL and Suorin?

JUUL and Suorin are electronic devices.

- When you puff on them, a battery turns on and heats e-liquid that often has nicotine.
- This turns into an aerosol (not just a vapor) that looks like smoke.

## JUUL<sup>1</sup>

- JUUL looks like a USB drive
- Pods that attach to the device and hold e-liquid.
  - » This liquid has nicotine salts that give stronger hits than e-liquid without salts.
  - » It also has things like propylene glycol and flavorings.
  - » Some flavors are tobacco, mint, and fruit
  - » The pods are thrown away when empty.
- JUUL costs \$34.99 and a pack of four pods costs \$15.99.

## Suorin<sup>2</sup>

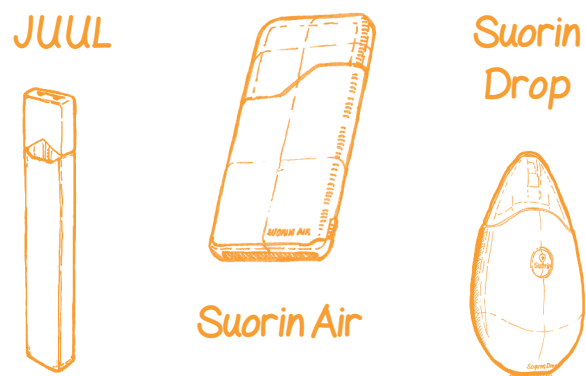
- Suorin is a family of devices:
  - » Suorin Air - size of a thick credit card
  - » Suorin Drop - flat teardrop shape
  - » Suorin iShare - looks like a USB drive with an on-the-go charger
  - » Suorin Vagon - curved body with a holster clip
  - » Suorin Edge - looks like a USB drive and comes with extra battery
- All devices use pods that hold e-liquid.
  - » They can be refilled with any e-liquid, even the salt-based ones.
  - » There are many flavors, like grape and apple.
- Suorin devices cost \$19.99-59.99.

## Youth Use

Many youth use JUUL or Suorin. It is easy for them to get hooked.<sup>1,2,3,4</sup>

- One JUUL pod has the same level of nicotine as 200 cigarette puffs (a pack of cigarettes) but:
  - » Many youth take big puffs and breathe in deep.
  - » They finish pods faster than 200 puffs.
- Youth get a lot of nicotine from these devices.
  - » The salt e-liquids give a strong dose of nicotine with each puff.
- Nicotine can cause:<sup>5</sup>
  - » Heart rate and blood pressure to go up
  - » Blood vessels to get narrow

If you or someone you know wants to quit, check out the tips on the back!



**Call for FREE help to quit vaping!  
1-800-NO-BUTTS**

# Quitting JUUL or Suorin

## 5 Tips to Help You Quit

### 1. Find your reason: Why do you want to quit?

- Write down your main reasons
- Remind yourself often why you want to quit

### 2. Know your triggers: What makes you want to use JUUL or Suorin?

- Write down the times when you like to use
- Some common triggers are when you drink alcohol, feel stressed, hang out with others who are vaping, or feel bored

### 3. Make a plan to deal with triggers: What can you do instead?

- Change your ways – do other things like take deep breaths, chew on a straw, drink water, and avoid places where you use
- Change your thoughts – think about why you want to quit, tell yourself that vaping is not an option, and give yourself credit for quitting

### 4. Set a quit date: What day might work best for you?

- Choose a day that is more or less stress-free
- Mark the date and commit to quit
- Give it a try

### 5. Keep trying: What if you don't make it this time?

- It can take many tries to quit for good
- You never know which time will stick – if you keep trying you WILL do it!

## FREE Help

Call **1-800-NO-BUTTS** for FREE help to quit!

<sup>1</sup> JUUL Website (2018).

<sup>2</sup> Suorin Website (2018).

<sup>3</sup> Campaign for Tobacco Free Kids. (2018). JUUL and Youth: Rising E-cigarette Popularity.

<sup>4</sup> Stanford Medicine. (2018). Why Should I be worried about JUULs?

<sup>5</sup> Livestrong.Com. (2017). The Effects of Nicotine on the Body.

# JUULS y Suorins

## ¿Qué son los JUULS y Suorins?

Los JUULS y Suorins son aparatos electrónicos.

- Cuando se usan, una pila se enciende y calienta un líquido (“e-liquid”) que a menudo contiene nicotina.
- Este líquido se convierte en un aerosol (no solo vapor) que parece humo.

## JUULS<sup>1</sup>

- El aparato **JUUL** es parecido a una memoria USB.
- Unas capsulas (pods) que contienen el “e-liquid” se conectan al aparato
  - » El líquido contiene sal de nicotina, la cual provee más nicotina al usuario que el líquido sin sal.
  - » El líquido también contiene propilenglicol y saborizantes.
  - » Algunos sabores incluyen tabaco y fruta.
  - » Las capsulas se tiran a la basura cuando el líquido se termina
- Un **JUUL** cuesta \$34.99 y un paquete de cuatro capsulas cuesta \$15.99.

## Suorins<sup>2</sup>

- **Suorins** son un grupo de aparatos electrónicos:
  - » **Suorin Air** - es del tamaño de una tarjeta de crédito gruesa
  - » **Suorin Drop** - viene en forma de lagrima plana
  - » **Suorin iShare** - parece una memoria USB y viene con cargador portátil
  - » **Suorin Vagon** - tiene forma de curva y un clip para colgarse
  - » **Suorin Edge** - parece una memoria USB y viene con una pila extra.
- Todos estos productos usan “pods” con “e-liquid”
  - » Se pueden rellenar con cualquier “e-liquid”, incluso los basados en sal.
  - » Hay muchos sabores disponibles, como uva y manzana.
- Los aparatos **Suorin** cuestan entre \$19.99-59.99.

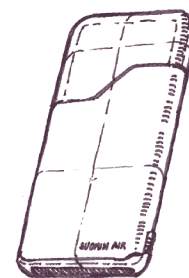
## El Uso de JUULS y Suorins en los Jóvenes

Muchos jóvenes usan JUULS y Suorins. Los jóvenes se encienden fácilmente de estos productos.<sup>1,2,3,4</sup>

- Un “pod” del aparato JUUL tiene el mismo nivel de nicotina que 200 bocanadas (un paquete de cigarrillos).
  - » Muchos jóvenes toman bocanadas grandes e inhalan profundamente.
  - » Se pueden terminar los “pods” en menos de 200 bocanadas.
- Los jóvenes obtienen mucha nicotina de estos productos.
  - » Los líquidos basados en sal dan dosis fuertes de nicotina con cada bocanada.
- La nicotina puede causar:<sup>5</sup>
  - » Que el ritmo cardíaco y la presión aumenten
  - » Que los vasos sanguíneos se estrechen

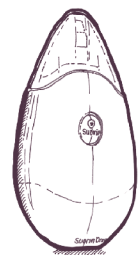
¡Si tu o alguien que conoces desea dejar estos productos, revisa los consejos en la parte de atrás!

JUUL



Suorin Air

Suorin Drop



¡Recibe ayuda GRATUITA para dejarlos!

1-800-45-NO-FUME

# Dejando de Usar JUULS y Suorins

## 5 Consejos para Poderlos Dejar

### 1. Encuentra tu motivo: ¿Por qué los quieres dejar?

- Escribe tus razones principales
- Recuerda con frecuencia por que los quieres dejar

### 2. Conoce tus detonantes: ¿Qué te hace sentir ganas de usar JUULS o Suorins?

- Escribe las ocasiones cuando te gusta usarlos
- Algunos detonantes incluyen beber alcohol, sentir estrés, convivir con personas que “vapean” y el aburrimiento

### 3. Haz un plan para enfrentar el antojo: ¿Qué puedes hacer en vez de “vapear”?

- Cambia tus hábitos-haz algo diferente como respirar profundo, morder un popote, beber agua y evitar los lugares donde se “vapea”
- Cambia tus pensamientos- piensa por qué quieres dejar de “vapear”, recuérdate a ti mismo(a) que “vapear” no es una opción y date crédito por haberlo dejado

### 4. Fija una fecha para dejar de fumar : ¿Qué día te gustaría intentar?

- Escoge un día sin mucho estrés
- Escribe el día y comprométete a dejar de “vapear”
- Inténtalo

### 5. SIGUE INTENTADO: ¿Qué pasa si no lo logras en esta ocasión?

- Puede tomar muchos intentos para dejar de “vapear”
- Nunca se sabe cuál intento será el bueno—¡Si sigues intentando lo lograras!

## Ayuda Gratuita

¡Llama al **1-800-45-NO-FUME** para recibir ayuda GRATUITA!

<sup>1</sup> JUUL Website (2018).

<sup>2</sup> Suorin Website (2018).

<sup>3</sup> Campaign for Tobacco Free Kids. (2018). JUUL and Youth: Rising E-cigarette Popularity.

<sup>4</sup> Stanford Medicine. (2018). Why Should I be worried about JUULs?

<sup>5</sup> Livestrong.Com. (2017). The Effects of Nicotine on the Body.



# E-liquid and Kids

## What is E-liquid?<sup>1</sup>

E-liquid is a fluid used in e-cigarettes.

- It is heated into an aerosol (not just a vapor) that users breathe in.
- E-liquid comes in over 15,000 flavors.
- Many of the flavors appeal to kids, like bubble gum and grape.

## What's in E-liquid?<sup>2,3</sup>

E-liquid often has:

- Nicotine
- Propylene glycol, often used in food and meds
- Vegetable glycerin, often used in food and make-up
- Flavorings
- Water



## E-liquid Risks<sup>3,4</sup>

- Sweet flavors may tempt kids to drink from e-liquid bottles or put e-cigarettes in their mouth.
- If kids swallow e-liquid or get it on their skin, they may feel sick and throw up.
- Some kids have gone to the ER after getting sick from e-liquid.

## How to Keep Kids Safe<sup>3,4</sup>

- By law, e-liquid bottles need to be childproof, but they should still be kept away from kids.
- Always keep e-cigarettes and e-liquid locked up or out of reach from kids.
- Put empty bottles in a plastic bag or jar. Mix in things like dirt, cat litter, or coffee grounds.
- If a child swallows e-liquid or gets it on their skin, call poison control at 1-800-222-1222.

**Call for FREE help to quit vaping!  
1-800-NO-BUTTS**

<sup>1</sup> Hsu G, Sun JY, Zhu SH. (2018).

<sup>2</sup> FDA (2017). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS.

<sup>3</sup> American Association of Poison Control Centers (2017). E-cigarettes and Liquid Nicotine.

<sup>4</sup> Congress.gov. Child Nicotine Poisoning Prevention Act of 2015.

# El “E-Liquid” y los Niños

## ¿Qué es el “E-líquid”?<sup>1</sup>

“E-líquid” es un líquido utilizado en los cigarrillos electrónicos.

- Cuando se calienta se convierte en un aerosol (no solo vapor) que los usuarios inhalan.
- El “e-Liquid” viene en más de 15,000 sabores.
- Muchos de los sabores atraen a los niños, como los de sabor a chicle y uva.

## ¿Qué contiene el “E-líquid”?<sup>2,3</sup>

El “e-líquid” a menudo tiene:

- Nicotina
- Propilenglicol, utilizada a menudo en alimentos y medicamentos
- Glicerina vegetal, utilizada a menudo en alimentos y maquillaje
- Saborizantes
- Agua



## Riesgos del “E-liquid”<sup>3,4</sup>

- Los sabores dulces podrían producir una tentación en los niños para beber el “e-liquid” o a llevarse los cigarrillos electrónicos a la boca.
- Si los niños beben “e-liquid” o este entra en contacto con su piel, podrían sentirse enfermos y vomitar
- Algunos niños han sido admitidos de emergencia en el hospital a causa de enfermarse con “e-líquid”.

## ¿Cómo Mantener Seguros a los Niños?<sup>3,4</sup>

- Por ley, las botellas de “e-líquid” deben ser a prueba de niños, pero aun así, estas deben guardarse lejos del alcance de ellos.
- Siempre mantenga los cigarrillos electrónicos y el “e-liquid” bajo llave o fuera del alcance de los niños.
- Coloque las botellas vacías en una bolsa de plástico o frasco. Agrégueles tierra, arena para gatos, granos de café, etc.
- Si un niño ingiere “e-líquid” o se lo aplica en la piel, llame al programa de control de envenenamiento al 1-800-222-1222.

**¡Recibe ayuda GRATUITA para dejar el cigarrillo electrónico!  
1-800-45-NO-FUME**

<sup>1</sup> Hsu G, Sun JY, Zhu SH. (2018).

<sup>2</sup> FDA (2017). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS.

<sup>3</sup> American Association of Poison Control Centers (2017). E-cigarettes and Liquid Nicotine.

<sup>4</sup> Congress.gov. Child Nicotine Poisoning Prevention Act of 2015.

# Secondhand Vape Aerosol and Kids

## What is Vape Aerosol?<sup>1,2</sup>

Vape aerosol is a mist that looks like smoke.

- It comes from heated e-liquid.
- E-liquid is a fluid used in vaping devices like e-cigarettes, JUUL, and Suorin.

## Secondhand Aerosol<sup>1,2</sup>

Secondhand aerosol is not just water vapor. It may contain:

- Nicotine, the drug in tobacco that gets users hooked
- Propylene glycol, often used in food and meds
- Vegetable glycerin, often used in food and make-up
- Flavorings, like acetyl propionyl and diacetyl

## Health Risks<sup>1</sup>

Secondhand aerosol can harm non-users, like kids. It may have things like:

- Cancer-causing toxins
  - » Formaldehyde: Used to embalm
  - » Benzene: Found in rubber cement
- Metals and chemicals
  - » Cadmium: Used to make batteries
  - » Lead: Once used in paint
  - » Toluene: Used to make paint
- Heated propylene glycol that can:
  - » Bother the eyes, throat, and airways
  - » Cause kids to get asthma
- Ultrafine particles

## How to Keep Kids Safe

- Make sure that no one vapes around your kids. Be firm.
- Ask people not to vape in your home or car.
  - » Going to another room, or opening windows, is not enough.
  - » In California, it is illegal to vape in a car if anyone is under 18 years old.<sup>3</sup>
- If you vape, stop!



**Call for FREE help to quit vaping!  
1-800-NO-BUTTS**

<sup>1</sup> American Nonsmokers' Rights Foundation (2018). *Electronic Smoking Devices and Secondhand Aerosol*.

<sup>2</sup> USDHSS (2016). *E-cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General*.

<sup>3</sup> Public Health Law Center (2017). *E-cigarette Regulations – California*.

# El Aerosol de Segunda Mano de los Cigarrillos Electrónicos y los Niños

## ¿Qué es el Aerosol de los Cigarrillos Electrónicos?<sup>1,2</sup>

El aerosol parece una nube de humo.

- Sale del líquido (“e-liquid”) que se calienta dentro de los cigarrillos electrónicos.
- El “e-liquid” es un líquido en los dispositivos para vapear como los cigarrillos electrónicos, JUULS y Suorins.

## Aerosol de Segundo Mano<sup>1,2</sup>

El aerosol de segunda mano no solo es agua. Puede contener:

- Nicotina, la droga en el tabaco que es adictiva en sus usuarios
- Propilenglicol, a menudo utilizado en alimentos y en medicamentos
- Glicerina vegetal, a menudo utilizada en alimentos y maquillaje
- Saborizantes como propionil y diacetil

## Riesgos a la Salud<sup>1</sup>

El aerosol de segunda mano puede dañar a las personas que no vapean, como a los niños.

Puede contener cosas como:

- Sustancias que causan cáncer
  - » Formaldehído: Utilizado en el líquido para embalsamar cadáveres
  - » Benceno: Se encuentra en el adhesivo de goma
  - » Cadmio: Se utiliza para fabricar pilas
  - » Plomo: Se utilizaba en la pintura
  - » Tolueno: Se utiliza en la fabricación de pinturas
- Propilenglicol. Cuando este químico se calienta puede:
  - » Irritar los ojos, garganta y las vías respiratorias
  - » Hacer que los niños desarrollen asma
- Partículas ultra finas

## ¿Cómo puede mantener seguros a los niños?

- Asegúrese que nadie vapee cerca de ellos. Manténgase firme.
- Pida a las personas que no vapeen en su casa o automóvil.
  - » No es suficiente ir a otra habitación o abrir las ventanas.
  - » En California, es contra la ley vapear en un automóvil si alguno de los pasajeros es menor de 18 años.<sup>3</sup>
- ¡Si usted vapea, déjelo ya!



**¡Recibe ayuda GRATUITA para dejar el cigarrillo electrónico!**  
**1-800-45-NO-FUME**

<sup>1</sup> American Nonsmokers' Rights Foundation (2018). *Electronic Smoking Devices and Secondhand Aerosol*.

<sup>2</sup> USDHSS (2016). *E-cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General*.

<sup>3</sup> Public Health Law Center (2017). *E-cigarette Regulations – California*.

# Hookah

## What is hookah?<sup>1</sup>

Hookah is a water pipe used to smoke tobacco (shisha).

- Shisha is sweet and comes in flavors like apple, cherry, and mint.
- Hookahs vary in size, shape, and style.
- They can have one to four hoses.

## How it Works

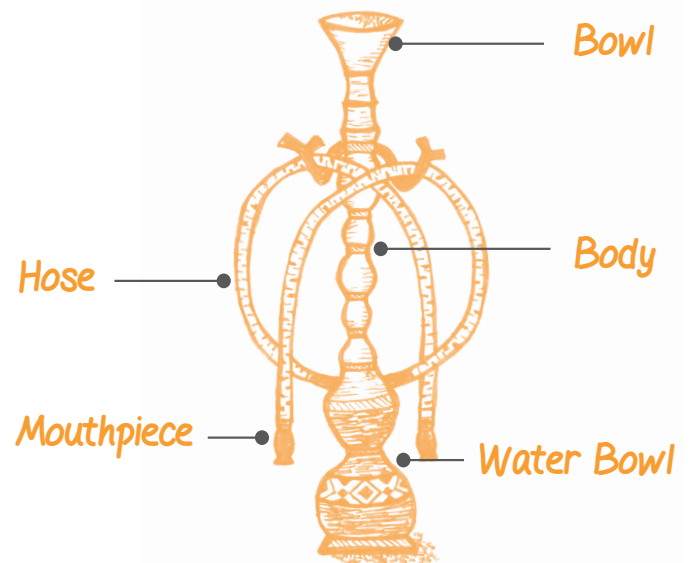
- Shisha is put in the bowl at the top.
- The shisha is covered with foil that has holes.
- Hot coals are put on the foil to heat the shisha.
- Users breathe in from a hose that connects to the water bowl.
- Smoke goes down the body of the pipe, into the water bowl, and to the smoker.

## Hookah and Health<sup>1,2</sup>

- Hookah smoke has many of the same health risks as cigarette smoke.
- Even after it goes through water, the smoke has high levels of toxins.
- It can cause lung, bladder, oral, and stomach cancers.
- The smoke can also cause heart disease, lung problems, and fertility issues.
- Smoke from hookah is risky for non-users too.
- Diseases like hepatitis, flu, and herpes can be passed among users who share hoses.<sup>2</sup>
- Like tobacco in cigarettes, shisha has nicotine and can get hookah users hooked.

## Fast Facts<sup>1,2</sup>

- Also called narghile, goza, and hubble-bubble
- Most popular among young adults (ages 18-24)
- Often used in special bars or cafes
- Mostly done in groups where users share hoses
- A one hour hookah session has about 200 puffs (one cigarette is about 10 puffs)



**Call for FREE help to quit smoking!  
1-800-NO-BUTTS**

<sup>1</sup> CDC (2018). Hookahs.

<sup>2</sup> American Lung Association (2018). Hookah Smoking: A Growing Threat to Public Health

# Hookah

## ¿Qué es la hookah?<sup>1</sup>

Hookah es una pipa de agua utilizada para fumar tabaco (shisha). La shisha es dulce y viene en diferentes sabores como manzana, cereza y menta.

## ¿Cómo funciona?

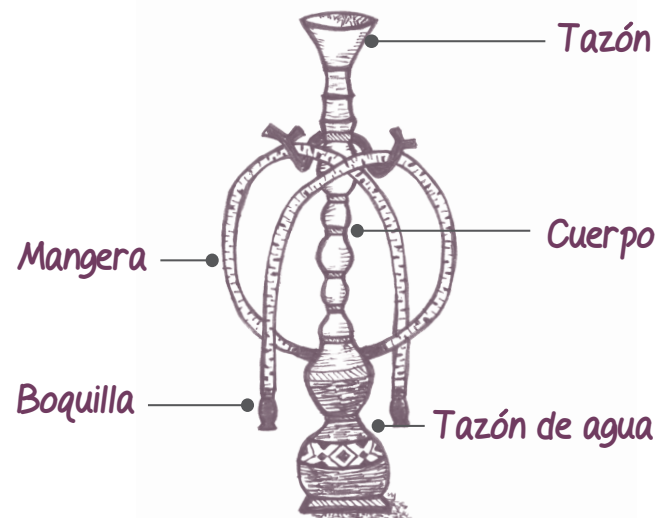
- La shisha se pone en el tazón en la parte superior
- La shisha se cubre con un aluminio que tiene agujeros
- Brasas calientes se colocan en el aluminio para calentar la shisha
- Los usuarios inhalan de una manguera conectada al tazón de agua
- El humo baja por el cuerpo de la pipa al recipiente de agua y termina en el fumador

## Hookah y la Salud<sup>1,2</sup>

- El humo de la hookah tiene muchos de los mismos riesgos a la salud que el humo del cigarrillo.
- Aun después de atravesar el agua, el humo tiene niveles de toxinas altos.
- Puede causar cáncer de pulmón, vejiga, boca y estómago.
- El humo también puede causar enfermedades cardíacas, problemas pulmonares y problemas de fertilidad.
- El humo de hookah también es riesgoso para los que no la usan.
- Enfermedades como la hepatitis, la gripe y el herpes pueden transmitirse entre los usuarios que comparten las mangueras de hookah.<sup>2</sup>
- Al igual que el tabaco de los cigarrillos, la shisha tiene nicotina y puede ser adictiva a los usuarios de la hookah.

## Más Información Sobre la Hookah<sup>1,2</sup>

- También se conoce como narguilé o pipa de agua.
- Varía en tamaño, forma y estilo
- Tiene de una a cuatro mangueras
- Es más popular entre los jóvenes (entre 18 y 24 años)
- Se usa a menudo en bares o cafés especializados
- Se usa usualmente en grupos, donde los usuarios comparten las mangueras
- Una sesión de hookah de una hora tiene alrededor de 200 bocanadas/inhalaciones (un cigarrillo equivale aproximadamente a 10 bocanadas/inhalaciones)



**¡Reciba ayuda GRATUITA para dejar de fumar!**

**1-800-45-NO-FUME**

<sup>1</sup> CDC (2018). Hookahs.

<sup>2</sup> American Lung Association (2018). Hookah Smoking: A Growing Threat to Public Health