ESE HOSPITAL SAN JOSE DE AGUADAS CALDAS

LINEA: SALUD MENTAL

ESTRATEGIA: ESCUCHADEROS CUIDANDO VIDA

Nombre del profesional: Yury Marcela Gaviria Guzmán

Profesión: Psicóloga.

Fecha de ejecución: 03 de junio del 2026.

Lugar de la capacitación: Institución Educativa el Edén

Hora de inicio: 8:00 Am

Hora de finalización: 9:20 Am

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
NOVENO ESPACIO DE ESCUCHA; PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL DAÑO POR EL USO DE VAPEADORES Y SPA
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Promover en los adolescentes el reconocimiento de los riesgos asociados al uso de vapeadores, fortaleciendo conocimientos, actitudes y habilidades para la toma de decisiones saludables mediante un espacio participativo de escucha y reflexión y riesgos asociados con el consumo de SPA. **Objetivos Específicos** • Identificar qué son los vapeadores y reconocer los componentes que los conforman. • Analizar los efectos que el vapeo puede generar sobre la salud física y mental. • Desmitificar creencias erróneas relacionadas con el uso de cigarrillos electrónicos. • Reflexionar sobre los factores sociales, familiares y culturales que pueden influir en el consumo de vapeadores. • Fortalecer factores protectores que favorezcan estilos de vida saludables y la prevención del consumo de sustancias.
3. CURSO DE VIDA
ADOLESCENCIA
4. METODOLOGIA
1.Presentación del personal a cargo de la actividad: Se realizó la presentación del profesional de psicología encargada, Yury Marcela Gaviria Guzmán, a las personas participantes de la estrategia**: ESCUCHADEROS CUIDANDO VIDA,** dando

agradecimientos por la asistencia y el compromiso de la actividad a ejecutar a los participantes, se dio a conocer la temática de la actividad, los objetivos generales y la dinámica a desarrollar durante la actividad NOVENO ESPACIO DE ESCUCHA; PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL DAÑO POR EL USO DE VAPEADORES Y SPA

2. Actividad rompehielos Conectando ideas, cuidando la vida"

Favorecer un ambiente de confianza, promover la participación activa de los asistentes e introducir de manera dinámica el tema de la prevención y mitigación del daño asociado al uso de vapeadores y sustancias psicoactivas (SPA).

Instrucciones; cada participante una tarjeta de color en la que deberá responder de manera anónima una de las siguientes preguntas:

- ¿Qué palabra se te viene a la mente cuando escuchas "vapeador"?
- ¿Qué crees que motiva a algunas personas a consumir vapeadores o sustancias psicoactivas?
- ¿Qué acción ayuda a cuidar nuestra salud y bienestar?
- ¿Qué significa para ti cuidar la vida?

Una vez escritas las respuestas, las tarjetas se depositan en una caja o bolsa. Posteriormente, cada participante extrae una tarjeta al azar y lee su contenido en voz alta, sin mencionar quién la escribió. Después de cada lectura, se invita al grupo a compartir brevemente su opinión o reflexión sobre la idea expresada.

3. Socialización de la temática central del encuentro titulada: “PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL DAÑO POR EL USO DE VAPEADORES Y SPA”

El consumo de cigarrillos electrónicos o vapeadores se ha convertido en una problemática emergente de salud pública, especialmente entre niños, niñas y adolescentes. Su diseño atractivo, la variedad de sabores, la publicidad en redes sociales y la percepción errónea de que son menos dañinos que el cigarrillo convencional ha favorecido su aceptación y

uso en población joven.

Aunque frecuentemente son promocionados como una alternativa "más segura", diversos estudios han demostrado que los vapeadores pueden contener nicotina y otras sustancias químicas potencialmente nocivas que afectan la salud respiratoria, cardiovascular, neurológica y mental. Además, su consumo durante la adolescencia puede aumentar el riesgo de dependencia y favorecer la transición hacia otras formas de consumo de sustancias.

La presente guía metodológica busca generar espacios de escucha, reflexión y aprendizaje participativo que permitan a los adolescentes analizar críticamente la información relacionada con los vapeadores, identificar los riesgos asociados a su uso y fortalecer habilidades para la toma de decisiones saludables. A través de actividades dinámicas, material gráfico y discusión grupal, se promueve el desarrollo de factores protectores y el fortalecimiento del autocuidado como elementos fundamentales para la construcción de proyectos de vida saludables.

7. MARCO TEORICO

La adolescencia constituye una etapa de cambios físicos, emocionales y sociales que favorecen la exploración de nuevas experiencias y la búsqueda de aceptación por parte de los pares. En este contexto, la industria de los cigarrillos electrónicos ha desarrollado productos con diseños atractivos, sabores llamativos y estrategias de mercadeo dirigidas especialmente a población joven. Los vapeadores son dispositivos electrónicos que calientan líquidos compuestos por sustancias como nicotina, propilenglicol, glicerol, saborizantes y otros compuestos químicos, produciendo un aerosol que es inhalado por el usuario. Contrario a la creencia popular, este aerosol no está compuesto únicamente por vapor de agua y puede contener sustancias irritantes, tóxicas e incluso potencialmente cancerígenas.

La nicotina es una de las sustancias de mayor preocupación debido a su capacidad de generar dependencia y afectar el desarrollo cerebral en adolescentes. Asimismo, el consumo de vapeadores se ha asociado con alteraciones respiratorias, afectaciones cardiovasculares, trastornos de la atención y memoria, además de síntomas relacionados

con ansiedad y cambios en el estado de ánimo.

Desde el enfoque de promoción de la salud, la prevención del consumo de vapeadores debe orientarse al fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas para la toma de decisiones informadas, el desarrollo del pensamiento crítico frente a la publicidad y la consolidación de factores protectores como el apoyo familiar, las redes de apoyo social, la práctica deportiva, las actividades artísticas y la construcción de proyectos de vida.

Los espacios de escucha constituyen una estrategia efectiva para abordar esta temática, ya que favorecen la participación activa, la expresión de opiniones y el intercambio de experiencias en un ambiente respetuoso y libre de juicios.

¿Qué son las sustancias psicoactivas (SPA)?

Las sustancias psicoactivas (SPA) son compuestos naturales o sintéticos que, al ingresar al organismo, modifican el funcionamiento del sistema nervioso central. Estas sustancias producen cambios en la percepción, el pensamiento, las emociones, la conducta, la memoria, la atención y el estado de ánimo.

No todas las sustancias psicoactivas son ilegales. Algunas tienen uso médico bajo supervisión profesional, mientras que otras, aunque son legales, pueden generar dependencia y afectar gravemente la salud cuando se consumen sin control.

Las SPA se clasifican generalmente en tres grandes grupos:

Sustancias depresoras

Disminuyen la actividad del sistema nervioso central.

Ejemplos:

- Alcohol.
- Benzodiacepinas.
- Opioides.
- Heroína.

Sus efectos incluyen:

- Somnolencia.
- Disminución de los reflejos.

- Pérdida del equilibrio.
- Alteraciones en el juicio.
- Riesgo de paro respiratorio cuando existe sobredosis.

Sustancias estimulantes

Incrementan la actividad cerebral y generan sensación temporal de energía.

Ejemplos:

- Nicotina.
- Cocaína.
- Anfetaminas.
- Metanfetaminas.
- Cafeína (en altas cantidades).

Sus efectos incluyen:

- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Incremento de la presión arterial.
- Ansiedad.
- Irritabilidad.
- Insomnio.
- Dependencia.

Sustancias alucinógenas

Alteran la percepción de la realidad.

Ejemplos:

- LSD.
- Hongos alucinógenos.
- Ketamina.
- Algunas drogas sintéticas.

Pueden producir:

- Alucinaciones.
- Alteración del juicio.

- Conductas de riesgo.
- Episodios de pánico.
- Trastornos mentales en personas vulnerables.

¿Qué son los vapeadores?

Los vapeadores, también llamados cigarrillos electrónicos, vaporizadores personales o sistemas electrónicos de administración de nicotina, son dispositivos electrónicos que funcionan mediante una batería que calienta un líquido para producir un aerosol que posteriormente es inhalado.

Aunque muchas personas creen que producen únicamente vapor de agua, esto no es cierto. El aerosol contiene numerosas sustancias químicas que ingresan directamente a los pulmones.

Estos dispositivos pueden tener múltiples presentaciones:

- Desechables.
- Recargables.
- Con cápsulas intercambiables.
- Con tanque rellenable.

Su apariencia suele imitar memorias USB, marcadores, juguetes o dispositivos tecnológicos, lo cual facilita su uso oculto entre adolescentes.

Componentes principales de los vapeadores

El líquido utilizado en los vapeadores contiene diferentes componentes cuya combinación puede variar según el fabricante.

Nicotina

Es una de las sustancias más adictivas conocidas.

Produce:

- Dependencia física.
- Dependencia psicológica.
- Cambios en el desarrollo cerebral.
- Alteraciones de la memoria.

- Problemas de concentración.
- Mayor vulnerabilidad para consumir otras sustancias.

Propilenglicol

Es un compuesto utilizado como vehículo del líquido.

Cuando se calienta puede producir sustancias irritantes para las vías respiratorias.

Su inhalación frecuente puede ocasionar:

- Tos.
- Irritación bronquial.
- Inflamación pulmonar.

Glicerina vegetal

Produce el humo visible que caracteriza al vapeador.

Al calentarse puede generar sustancias tóxicas como:

- Acroleína.
- Formaldehído.

Estas sustancias pueden irritar el tejido pulmonar y afectar las células respiratorias.

Saborizantes

Existen miles de sabores:

- Mango.
- Fresa.
- Chocolate.
- Chicle.
- Menta.
- Uva.

Muchos fueron diseñados para alimentos, no para ser inhalados.

Al calentarse pueden transformarse químicamente y producir sustancias potencialmente dañinas.

Metales pesados

Diversos estudios han encontrado presencia de:

- Níquel.
- Cromo.
- Estaño.
- Plomo.

Estos metales provienen principalmente de las resistencias metálicas que calientan el líquido.

¿Cómo afectan los vapeadores al organismo?

Sistema respiratorio

Los pulmones son el principal órgano afectado.

El vapeo puede producir:

- Inflamación pulmonar.
- Tos persistente.
- Dificultad respiratoria.
- Disminución de la capacidad pulmonar.
- Mayor riesgo de infecciones.
- Lesión pulmonar asociada al vapeo (EVALI).

Sistema cardiovascular

La nicotina incrementa:

- La presión arterial.
- La frecuencia cardíaca.
- El esfuerzo del corazón.

Esto aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares con el paso del tiempo.

Sistema nervioso

Durante la adolescencia el cerebro continúa desarrollándose hasta aproximadamente los 25 años.

La nicotina puede alterar:

- Memoria.
- Atención.
- Aprendizaje.
- Control de impulsos.
- Toma de decisiones.

Además, incrementa la posibilidad de desarrollar dependencia.

Salud mental

Diversas investigaciones relacionan el consumo frecuente con:

- Ansiedad.
- Depresión.
- Irritabilidad.
- Estrés.
- Trastornos del sueño.
- Disminución del bienestar emocional.

Mitos y realidades sobre el vapeo

Mito: "Solo es vapor de agua."

Realidad: El aerosol contiene nicotina y sustancias químicas potencialmente tóxicas.

Mito: "No produce adicción."

Realidad: La mayoría contiene nicotina, una de las sustancias con mayor capacidad para generar dependencia.

Mito: "Es seguro porque tiene sabores."

Realidad: Los sabores hacen más atractivo el consumo, pero no disminuyen los riesgos para la salud.

Mito: "Todos los jóvenes vapean."

Realidad: La mayoría de adolescentes no utiliza vapeadores; esta percepción suele ser reforzada por redes sociales y publicidad.

Factores que favorecen el consumo de SPA y vapeadores

El inicio del consumo suele estar influenciado por múltiples factores:

- Curiosidad.
- Presión de grupo.
- Búsqueda de aceptación social.
- Estrés.
- Problemas familiares.
- Baja autoestima.
- Influencia de redes sociales.
- Publicidad.
- Fácil acceso.
- Desinformación.

Comprender estos factores permite fortalecer acciones preventivas.

Factores protectores

La prevención busca fortalecer elementos que disminuyen la probabilidad de consumo.

Entre ellos se encuentran:

- Comunicación familiar.
- Autoestima.
- Proyecto de vida.
- Actividad física.
- Participación comunitaria.
- Redes de apoyo.
- Educación para la salud.
- Pensamiento crítico.
- Manejo adecuado de emociones.
- Habilidades para decir "no" frente a la presión social.

Prevención y mitigación del daño

La prevención no consiste únicamente en prohibir el consumo, sino en brindar información clara y desarrollar capacidades para tomar decisiones responsables.

La mitigación del daño reconoce que algunas personas ya han iniciado el consumo; por ello, busca reducir las consecuencias negativas mediante:

- Educación basada en evidencia.
- Identificación temprana de riesgos.
- Acceso oportuno a servicios de salud.
- Acompañamiento psicológico.
- Fortalecimiento de redes familiares y comunitarias.
- Promoción del autocuidado.
- Desarrollo de habilidades para la vida.

Promoción de la salud y proyecto de vida

La promoción de la salud fortalece las capacidades de las personas para ejercer control sobre los factores que influyen en su bienestar.

Cuando un adolescente desarrolla:

- autoestima,
- pensamiento crítico,
- autocuidado,
- manejo emocional,
- habilidades sociales y
- un proyecto de vida claro,

disminuye significativamente la probabilidad de iniciar el consumo de sustancias.

Por ello, los espacios de escucha constituyen una estrategia de promoción de la salud que favorece el diálogo, la reflexión, la toma de decisiones informadas y la construcción de entornos protectores.

Imágenes a Analizar:

¿Qué observan en las imágenes?

¿Qué información les sorprende?

¿Por qué creen que los jóvenes consumen vapeadores?

¿Qué riesgos identifican?





ANÁLISIS DETRÁS DEL VAPEO

EQUIPO 2: COMPONENTES DE LOS VAPEADORES

Lean, observen y identifiquen qué componentes tienen los vapeadores y ¿para qué se usan?

Identificar:

1. NICOTINA
- Es la sustancia que genera adicción.
- Afecta el cerebro, especialmente en adolescentes.
- Aumenta la frecuencia cardiaca y la presión arterial.

Altamente adictiva.

2. PROPILENGLICOL
- Líquido incoloro e inodoro que se usa para producir el vapor.
- Puede irritar los ojos, la garganta y las vías respiratorias.
- Se relaciona con síntomas como tos y sequedad.

3. GLICEROL
- Líquido espeso y dulce que ayuda a producir el vapor.
- En altas temperaturas puede descomponerse y formar sustancias tóxicas.
- Puede causar irritación en garganta y vías respiratorias.

4. SABORIZANTES
- Dan olor y sabor (frutales, dulces, mentolados, etc.).
- Pueden contener químicos que al calentarse generan sustancias dañinas.
- No todos están aprobados para inhalarse.

5. SUSTANCIAS QUÍMICAS POTENCIALMENTE NOCIVAS
- Al calentar los líquidos, pueden liberarse sustancias tóxicas como formaldehído, acetaldehído, acroleína, metales pesados (níquel, plomo, estaño) y compuestos orgánicos volátiles.
- Estas sustancias pueden dañar los pulmones, el corazón, el sistema nervioso y otros órganos.

Formaldehído — Acetaldehído — Acroleína — Metales pesados (níquel, plomo, estaño) — Compuestos orgánicos volátiles (COV)

EN RESUMEN
Los vapeadores NO contienen solo "vapor de agua". Contienen diferentes sustancias que pueden afectar tu salud hoy y en el futuro.

Reflexionemos: ¿Qué de estos componentes te parece más preocupante? ¿Por qué es importante conocer lo que inhalamos?

ANÁLISIS DETRÁS DEL VAPEO

EQUIPO 3: MITOS Y REALIDADES

Ahora es momento de analizar y cuestionar lo que muchas personas creen sobre los vapeadores.

Analizar:

	MITO	REALIDAD
1	"Solo es vapor de agua"	El vapor contiene muchas sustancias químicas como nicotina, propilenglicol, glicerol, saborizantes y otras que pueden dañar tu salud.
2	"No produce adicción"	Muchos vapeadores contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva que afecta el cerebro, especialmente en adolescentes. NICOTINA = ADICCIÓN
3	"Es más seguro que fumar" vs.	Aunque no produce humo, el vapeo también puede causar daños graves en los pulmones, el corazón y el cerebro. No es seguro.
4	"Todos lo hacen"	Que otros lo hagan no significa que sea bueno para tu salud. Muchas personas también están empezando a informarse y a tomar mejores decisiones. ¡Tú decides qué es lo mejor para ti!

REFLEXIONEMOS:
- ¿Qué otras frases o ideas falsas has escuchado sobre los vapeadores?
- ¿Por qué crees que existen tantos mitos alrededor del vapeo?

RESULTADOS OBTENIDOS:

Durante el desarrollo del **Noveno Espacio de Escucha: "Prevención y mitigación del daño por el uso de vapeadores y sustancias psicoactivas (SPA)"**, se evidenció una participación activa, respetuosa y reflexiva por parte de los asistentes. Al iniciar la jornada, varios participantes manifestaron la creencia de que los vapeadores eran una alternativa menos perjudicial que el cigarrillo convencional y desconocían la presencia de nicotina y otras sustancias químicas potencialmente nocivas en estos dispositivos.

A través de las actividades participativas, el análisis de mitos y realidades, el espacio de escucha y la socialización de información basada en evidencia, los participantes lograron ampliar sus conocimientos sobre el funcionamiento de los vapeadores, sus componentes, los efectos que pueden generar sobre la salud respiratoria, cardiovascular, neurológica y mental, así como el riesgo de desarrollar dependencia, especialmente durante la adolescencia.

Asimismo, se promovió la reflexión acerca de los factores que pueden influir en el inicio del consumo, tales como la presión de grupo, la curiosidad, la influencia de las redes sociales, la publicidad y el deseo de aceptación social. Los participantes identificaron la importancia de fortalecer factores protectores como la autoestima, el pensamiento crítico, la comunicación familiar, el proyecto de vida, las redes de apoyo y la toma de decisiones responsables. Durante el espacio de diálogo, los asistentes expresaron sus opiniones y experiencias en un ambiente de respeto y escucha activa, permitiendo aclarar dudas, desmitificar creencias erróneas y reconocer que el acceso a información confiable es una herramienta fundamental para prevenir el consumo de vapeadores y otras sustancias psicoactivas.

Finalmente, mediante la comparación entre el pretest y el postest, se observó un incremento en el nivel de conocimientos de los participantes respecto a los riesgos asociados al vapeo y al consumo de SPA. Igualmente, se evidenció una mayor disposición para adoptar conductas de autocuidado, rechazar la presión social frente al consumo y promover estilos de vida saludables, fortaleciendo así los objetivos de la estrategia **Escuchaderos Cuidando Vida** orientados a la promoción de la salud mental,

la prevención del consumo de sustancias y la construcción de entornos protectores para adolescentes y jóvenes.

Impacto del Espacio de Escucha

generó un impacto positivo en los participantes al fortalecer sus conocimientos, promover la reflexión crítica y favorecer la adopción de actitudes orientadas al autocuidado y la protección de la salud.

Durante la jornada se evidenció un cambio en la percepción de varios asistentes frente al uso de los vapeadores, quienes inicialmente los consideraban productos de bajo riesgo debido a la influencia de la publicidad, las redes sociales y la desinformación. Al finalizar el encuentro, los participantes reconocieron que estos dispositivos pueden contener nicotina y otras sustancias químicas nocivas que afectan el desarrollo cerebral, la salud respiratoria, cardiovascular y mental, especialmente en adolescentes y jóvenes. El espacio de escucha favoreció la participación activa, el intercambio de experiencias y la construcción colectiva de conocimientos en un ambiente de confianza, respeto y libre de juicios. Esto permitió que los asistentes expresaran inquietudes, aclararan dudas y reflexionaran sobre los factores personales, familiares y sociales que pueden influir en el inicio del consumo de vapeadores y otras sustancias psicoactivas. Asimismo, se fortalecieron habilidades para la vida como el pensamiento crítico, la toma de decisiones responsables, la autoestima, la resistencia a la presión de grupo y la capacidad para identificar factores de riesgo y factores protectores. Los participantes manifestaron su compromiso de aplicar lo aprendido en su vida cotidiana, compartir la información con sus compañeros y familiares, y promover prácticas saludables dentro de sus entornos.

Referencias Bibliográficas.

- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Tabaco: cigarrillos electrónicos y vapeadores*. Recuperado de la página oficial de la OMS.

- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Cigarrillos electrónicos: información para profesionales de la salud y población general*. Washington D.C.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Electronic Cigarettes (E-Cigarettes) and Youth*. Atlanta, Estados Unidos.
- United Nations Children's Fund. (2023). *Salud y bienestar de adolescentes: factores de riesgo y protección*. Nueva York.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Lineamientos para la promoción de la salud y prevención de enfermedades en entornos educativos*.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). *Información y recomendaciones sobre cigarrillos electrónicos y productos de nicotina*.
- Instituto Nacional de Cancerología. (2023). *Prevención del consumo de tabaco y cigarrillos electrónicos en población adolescente*.
- Instituto Nacional de Salud. (2023). *Factores de riesgo asociados al consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes*.



YURY MARCELA GAVIRIA GUZMAN
PSICOLOGA- CC:1006028381
T.P: 306348