

FECHA:	HORA:	LUGAR:
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Componente prevencion consumo SPA Planeación Salud ALPA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Vapeo: verdades que no te cuentan”		
OBJETIVO: Promover acciones preventivas y estrategias de autocuidado que permitan a jóvenes comprender los riesgos reales del vapeo, fortalecer su capacidad de decisión frente a la presión social y fomentar hábitos saludables que protejan su bienestar físico, emocional y social.		
DESCRIPCIÓN – METODOLOGÍA FASE MOTIVACIONAL (Rompehielo de impacto) Actividad: “El Radar de Energía” Actividad grupal de relajación y conexión emocional que permite disminuir tensiones, activar la atención y generar receptividad para el desarrollo de la sesión. Duración: 10 minutos Materiales: ninguno Desarrollo: El facilitador invita a los jóvenes a ponerse de pie en círculo. Se explica: “Vamos a medir la energía del grupo. No hay respuestas correctas, solo sensaciones.” Primera ronda – Movimiento suave El facilitador dice una frase y los jóvenes responden con un gesto corporal: “Si hoy amaneciste con mucha energía, levanta las manos.” “Si estás cansado, estira los brazos hacia adelante.” “Si estás tranquilo, respira profundo y suelta el aire.” “Si estás pensando en mil cosas, mueve los hombros.” Segunda ronda – Activación divertida. Se indica: “Ahora vamos a encender el radar del grupo. Cuando yo diga una palabra, ustedes hacen un movimiento.” Palabras y movimientos: “Ola” → movimiento de brazos como ola “Chispa” → salto pequeño “Loro” → repetir un sonido corto “Estatua” → quedarse quietos como estatua Segunda ronda – Conexión grupal Se pide que todos cierren los ojos por 10 segundos. El facilitador guía: “Inhala... exhala... siente tus pies en el piso... suelta los hombros... deja que tu cuerpo se acomode.” Luego se pregunta: “¿Cómo cambió tu energía en estos segundos?” Los participantes responden con gestos, no con palabras. FASE CONCEPTUAL 1. ¿Qué es un vapedor desde la ciencia? Los vapedores o Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (ENDS) son dispositivos que calientan un líquido para producir un aerosol inhalado, no vapor de agua. Este aerosol contiene nicotina, solventes (propilenglicol y glicerina vegetal), saborizantes químicos, y en muchos casos metales pesados liberados por el calentamiento del dispositivo. 2. ¿Qué creen los adolescentes y qué demuestra la evidencia? Mito 1: “El vapeo es menos dañino que el cigarrillo” La evidencia científica contradice esta percepción. Aunque los vapedores se promocionan como “alternativas seguras”, los estudios muestran que el aerosol contiene sustancias tóxicas capaces de generar daño pulmonar agudo y crónico. La exposición repetida a nicotina en edades tempranas altera el desarrollo cerebral, especialmente en áreas relacionadas con atención, memoria, regulación emocional y toma de decisiones. Mito 2: “Sirve para manejar el estrés o la ansiedad” La nicotina produce una sensación momentánea de alivio, pero aumenta la ansiedad basal, irritabilidad y dependencia. En adolescentes, la nicotina interfiere con la maduración de circuitos neuronales relacionados con autocontrol y regulación emocional. Mito 3: “Ayuda a dejar el cigarrillo convencional” La evidencia muestra que los jóvenes no usan vapedores para dejar de fumar: inician directamente con vapeo. Un estudio latinoamericano reporta que la edad de inicio promedio es 14 años, superando el consumo de cigarrillo convencional en estudiantes de secundaria . 3. ¿Qué contiene realmente un vapedor? (Composición química) Nicotina: altamente adictiva; afecta el desarrollo cerebral en menores de 21 años. Propilenglicol y glicerina vegetal: al calentarse generan compuestos irritantes. Saborizantes: muchos aprobados para consumo oral, pero no para inhalación. Metales pesados: níquel, estaño y plomo, liberados por el dispositivo. Compuestos orgánicos volátiles: formaldehído, acroleína, entre otros. La exposición repetida a estos compuestos se asocia con inflamación pulmonar, broncoespasmo, alteraciones cardiovasculares y daño epitelial. FASE DE INTERIORIZACION Se facilita un espacio de diálogo estructurado donde los estudiantes expresan, con acompañamiento profesional, cómo comprenden los riesgos del vapeo a partir de la evidencia presentada. Se orienta la reflexión hacia elementos verificables y demostrables: Daño pulmonar agudo y crónico: Se analiza la capacidad del aerosol para generar inflamación alveolar, broncoespasmo y lesiones compatibles con EVALI, destacando que “la enfermedad pulmonar asociada al uso de cigarrillos electrónicos o productos de vapeo (EVALI) puede causar daño severo e incluso muerte” . Alteraciones neurocognitivas: Se interioriza que la nicotina afecta la maduración del lóbulo prefrontal, interfiriendo con la regulación emocional, la memoria y la toma de decisiones. Dependencia y reforzamiento conductual: Se explica cómo la nicotina activa circuitos de recompensa, generando patrones de consumo repetitivo y mayor vulnerabilidad en edades tempranas. Este análisis permite que los estudiantes comprendan que los efectos del vapeo no son abstractos, sino procesos fisiológicos reales, medibles y documentados por estudios recientes.		
RANGO ETARIO: Adolescentes 12 a 15 años	LOCALIZACION: Colegio Jazmin CL 1 H # 40 D - 13 sede A	

TEMAS:

1. Información científica sobre vapeadores y cigarrillos electrónicos (ENDS)

Se aborda la definición técnica de los Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (ENDS), su funcionamiento, composición química del aerosol y los efectos fisiológicos demostrados en población adolescente. Se explica que el aerosol contiene nicotina, solventes (propilenglicol y glicerina vegetal), compuestos orgánicos volátiles, saborizantes no aptos para inhalación y metales pesados, los cuales generan daño pulmonar, cardiovascular y neurológico.

“El vapeo produce compromiso pulmonar, cardiovascular, gastrointestinal y neurológico, con casos reportados de daño severo e incluso muerte”
2. EVALI – Enfermedad Pulmonar Asociada al Vapeo

Se desarrolla el concepto de EVALI como lesión pulmonar aguda asociada al uso de cigarrillos electrónicos o productos de vapeo, caracterizada por inflamación alveolar, daño tisular y compromiso respiratorio severo. Se analizan síntomas, mecanismos fisiopatológicos y factores de riesgo en adolescentes.

“La enfermedad pulmonar asociada al uso de cigarrillos electrónicos o productos de vapeo (EVALI) puede causar daño severo e incluso muerte”
3. Neurodesarrollo adolescente y vulnerabilidad al consumo de nicotina

Se explica la relación entre el desarrollo del lóbulo prefrontal (responsable de la toma de decisiones, autocontrol y regulación emocional) y la mayor susceptibilidad a la dependencia de nicotina entre los 12 y 15 años. Se evidencia cómo la nicotina altera circuitos de recompensa, incrementa impulsividad y afecta memoria, atención y regulación emocional.
4. Mitos y percepciones erróneas sobre el vapeo en población escolar

Se contrastan creencias frecuentes (“no hace daño”, “solo es vapor”, “reduce el estrés”, “ayuda a dejar el cigarrillo”) con evidencia científica actual. Se analiza cómo estas percepciones se construyen a partir de redes sociales, marketing digital y presión de grupo.

“La normalización del vapeo en entornos escolares exige estrategias pedagógicas y preventivas”
5. Influencia de redes sociales, marketing digital y presión de pares

Se estudia el impacto de la publicidad dirigida a adolescentes, el uso de sabores atractivos, la estética juvenil y la difusión de retos virales que promueven el vapeo. Se desarrolla el concepto de alfabetización mediática como herramienta de protección y toma de decisiones informada.
6. Salud mental, regulación emocional y consumo de sustancias

Se analiza la relación entre estrés, ansiedad, búsqueda de identidad y consumo experimental de vapeadores. Se explica que la nicotina no reduce el estrés, sino que aumenta la ansiedad basal y la irritabilidad. Se integran estrategias de regulación emocional basadas en evidencia.
7. Autocuidado, proyecto de vida y toma de decisiones responsables

Se promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales que permitan a los adolescentes resistir la presión social, identificar riesgos, fortalecer la autonomía y vincular el autocuidado con su proyecto de vida. Se integran prácticas de bienestar físico, emocional y social como alternativas saludables frente al consumo.

Morales-Múnera, M. (2024). Estado del arte sobre el vapeo y sus efectos en la salud. Revista CES Salud Pública.

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). E-cigarette or vaping product use–associated lung injury (EVALI): Clinical update. CDC.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). Lineamientos para la prevención del consumo de cigarrillos electrónicos y vapeadores en entornos educativos. Gobierno de Colombia.

López, J., & Ramírez, D. (2023). Consumo de vapeadores en adolescentes escolarizados: Análisis de prevalencia y factores psicosociales. Revista Colombiana de Salud Escolar.

RECURSOS:

- Talento Humano
- Sonido- Microfono
- Computador portátil
- Ficha técnica

CONCLUSION:

RESPONSABLE:	Harold Barrera - Vivian Casallas - Rafael Vidal - Lorena Valbuena
--------------	---