

## ¿Y QUÉ DE “VAPING”?

Por Nadia Busekrus, Voluntaria Jesuita, Coordinadora de los Clubs de Health Media  
541-386-3335 / [Nadia.busekrus@co.hood-river.or.us](mailto:Nadia.busekrus@co.hood-river.or.us)

En los meses pasados, “vaping” ha estado en el noticiero **mucho**. Vaping es el uso de un cigarrillo electrónico que calienta a un líquido que se inhala como aerosol en forma de vapor. El vapor es de químicos y sabores – no es vapor de agua. Se sabe de unos de los químicos en el líquido de vape que causan el cáncer. Porque el líquido de vape no contiene tabaco, unas personas creen que vaping es seguro. No es la verdad. Aunque la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ahora ha empezado a regular cigarrillos electrónicos, no hay ninguna manera en que puedan monitorizar completamente cuales químicos se ponen en líquido de vape. Además, porque la tecnología es nueva, ya no sabemos cómo puede afectar al cuerpo en el largo plazo.

El líquido de vape también contiene nicotina – un químico que es muy adictivo, especialmente para los jóvenes. ¿Por qué la nicotina es más peligrosa para los jóvenes? Porque antes de la edad de 25 años, el cerebro todavía está creciendo. Nicotina puede cambiar el cerebro y afectar a su crecimiento negativamente. Esto es una razón porque es ilegal que cualquiera menor que 21 años use cigarrillos de vape o tabaco.

Desafortunadamente, parece que muchos no saben tan peligroso puede ser vaping.

Por ejemplo, según la Encuesta de Bienestar Estudiantil de Oregon de Hood River Valley High School, 86% de estudiantes en el grado 11 piensan que fumar cigarrillos tiene alto riesgo de daño, pero solo 47% piensan la misma de vaping. Estos estudiantes dicen que 50% de ellos han probado vaping. Lo peligroso es que, porque hay tanta nicotina en el líquido de vape, probar vaping puede llevar una adicción a nicotina por la vida entera.

Ahora que sabe más sobre vaping, la decisión es suya - ¿elegirá la adicción a nicotina, químicos que causan cáncer y (si es menor que 21) un hábito ilegal? ¿O vivirá una vida libre de vaping?



## LA PERCEPCIÓN IMPORTA

Por Kathy Smith, Gerente de Oficina / 541-386-2500 / [Kathy.smith@co.hood-river.or.us](mailto:Kathy.smith@co.hood-river.or.us)

**D**esde la legalización de marihuana recreacional en Oregon en 2014, ha sido un cambio en la percepción de jóvenes que marihuana es dañosa. Ahora, menos que 1 de 3 estudiantes en el grado 11 en el Condado de Hood River creen que usar marihuana uno o dos veces cada semana es un riesgo mediano o grande.<sup>1</sup> Pero según los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (CDC), usar marihuana puede causar efectos dañosos y duraderos en la salud y el bienestar de jóvenes.<sup>2</sup>

El uso de marihuana se ha conectado a una variedad de problemas de salud mental en los jóvenes, como depresión y ansiedad.<sup>3</sup> Investigaciones muestran que 1 en 6 jóvenes que usan marihuana repetidamente puede volverse adictos. Cuando son adictos, es difícil a los jóvenes dejen de usar marihuana y pueden abandonar actividades importantes con amigos o familia a favor de usar marihuana.<sup>2</sup>

Aproximadamente uno en cuatro estudiantes en grado 11 en el Condado de Hood River dicen que han usado marihuana en los 30 días pasados.<sup>1</sup> ¿Qué hacemos? El Departamento de Prevención enseña sobre marihuana en el Curso de Educación sobre Marihuana para los Jóvenes (TMEC) en colaboración con el Distrito Escolar del Condado de Hood River.

TMEC provee hechos para que los jóvenes puedan hacer decisiones informadas y saludables.

¿Qué puede hacer usted? La investigación muestra que los padres tienen influencia grande en sus jóvenes.<sup>4</sup> Hable con su joven. Dígale que él o ella le interesa. Vaya a las conferencias de padres y maestros e involúcrese. Construya una relación positiva con su joven. Los padres que se involucran con su hijo/a bajan el riesgo que él o ella haga cosas dañinas o riesgosas.<sup>5</sup>

### Fuentes:

1. Oregon Health Authority. "2018 Oregon Student Wellness Survey." 2018.
2. Centers for Disease Control and Prevention. "Marijuana Use and Teens." 2017. <https://www.cdc.gov/healthcommunication/toolstemplates/entertainmenttips/marijuana-teens.html>
3. National Institute on Drug Abuse. "Is there a link between marijuana use and psychiatric disorders?" 2018. <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/marijuana/there-link-between-marijuana-use-psychiatric-disorders>.
4. Ask, Listen, Learn. "Safekeeping: Know the Rules, Know the Resources." N.d. <https://asklistenlearn.org/parents/keep-them-safe/>
5. Youth.gov. "Risk & Protective Factors." 2010. <https://youth.gov/youth-topics/substance-abuse/risk-and-protective-factors-substance-use-abuse-and-dependence>.

## TOMA DE ALCOHOL POR MENORES DURANTE LOS DÍAS FESTIVOS

Por Kathy Smith, Gerente de Oficina / 541-386-2500 / [Kathy.smith@co.hood-river.or.us](mailto:Kathy.smith@co.hood-river.or.us)

**L**a temporada de los días festivos es ocupada para todos. Los niños no están en la escuela, los estudiantes en la universidad regresan a casa, y hay reuniones felices de familia y amigos. Durante este tiempo del año ocupado, puede ser muchas oportunidades y tentaciones para jóvenes menor de edad a tomar alcohol.

Según las encuestas de Adolescentes Saludables de Oregon y Bienestar Estudiantil, en el Condado de Hood River, el número de estudiantes en grado 11 que han usado alcohol entre los 30 días pasados ha estado tendiendo a bajar por los cinco años pasados. Mensajes de prevención y educación son partes de la razón para esta tendencia. Otro factor importante es los padres. El Departamento de Prevención nos juntamos con el Distrito Escolar para encostar a los padres y encontramos que como 79% de padres de estudiantes en secundaria hablan a sus niños por lo menos una vez cada mes sobre el uso de alcohol.

La educación es clave para que los jóvenes puedan hacer decisiones informadas, sanas y seguras para evitar de usar alcohol. Padres que quieren tener estas discusiones pueden encontrar ayuda en línea a: <https://www.samhsa.gov/hable-ellos-escuchan> o contactar al Departamento de Prevención a 541-386-2500.

## LOS CLUBS DE HEALTH MEDIA EN ACCIÓN

Por Nadia Busekrus, Voluntaria Jesuita, Coordinadora de los Clubs de Health Media  
541-386-3335 / [Nadia.busekrus@co.hood-river.or.us](mailto:Nadia.busekrus@co.hood-river.or.us)

Con el fin de la primera mitad del año escolar, los clubs de Health Media celebraron su trabajo duro con chocolate, muñecos de malvaviscos y unos juegos y diversiones. Los meses pasados incluyeron varios momentos memorables. Por ejemplo, el club de Health Media de la Preparatoria de Hood River Valley hizo una campana se llama "Sticker Shock" para Halloween. Pusieron 3.000 etiquetas en estuches de cerveza por todo Hood River y Odell. Las etiquetas llevaron el mensaje, "Acobárdese con miedo si les de la cerveza a los menores." También ayudaron a diseñar dos anuncios que se están mostrando hasta febrero en Hood River Cinemas y Skylight Theater. Los anuncios animan a la audiencia que no maneja bajo de la influencia de alcohol o marihuana y también que recuerda que las acciones de adultos dan un ejemplo a los niños en sus vidas.

En octubre, el club de Hood River Middle School realizó una semana de cariño se llama "HRMS Cares Week." Los estudiantes acogieron la "Rueda de Bondad" – una rueda de varios desafíos de bondad para sus compañeros de clase. Cares Week también lo apoyaron una variedad de socios comunitarios – el School Resource Deputy, One Community Health, los bomberos, y la Nutricionista de la Escuela. Los estudiantes parecen a divertirse y hicieron cola cada día para participar. Además, los miembros del club de HRMS escribieron unas cartas al editor sobre hábitos saludables y la elección a no tomar y manejar. ¡Se publicaron en el periódico *The Hood River News*!

Finalmente, el club de Health Media de Wy'east tuvo la oportunidad de visitar al estudio de grabación de Radio Tierra y hablar en vivo sobre decisiones seguras durante la temporada de navidad y las fiestas. También hicieron unas actividades divertidas y juegos para enfocarse en fomentar el espíritu de grupo y saber el impacto de nuestras acciones en las relaciones. Esperamos un año nuevo de divertirnos y promover la salud y seguridad a nuestra comunidad.

## NOTICIAS DE LA COALICIÓN HISPANA DE ODELL PARA LA PREVENCIÓN DE DROGAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD (OHPC)

Por Nubia Contreras, Coordinadora de la Coalición (OHPC)  
541-387-7031 / [Nubia.contreras@co.hood-river.or.us](mailto:Nubia.contreras@co.hood-river.or.us)

**H**emos empezado el año cambiando la hora y el día de nuestras reuniones. Para aquellos de ustedes interesados en formar parte de la coalición, ahora nos reuniremos el tercer lunes del mes de 5:30 p.m. a 7 p.m. en Odell. También me gustaría presentar a nuestro nuevo Comité Ejecutivo que asumió el cargo en octubre. Nuestra nueva presidenta es Julia García-Ramírez, la vicepresidenta es Claudia Montañó, la secretaria adjunta Victoria Arechaga y Maija Yasui, y la miembro principal es Erika Villa. También quiera aprovechar esta oportunidad para agradecer al pasado Comité Ejecutivo; Juan Reyes, Paty Lara, Leti Valle y Gladys Rivera por todo el tiempo y dedicación que han dedicado a la coalición en los últimos dos años.

## EVENTOS INMINENTES

### ENERO:

- 2 – Reunión de la Coalición de Alcohol, Tabaco y Otras (China Gorge)
- 21 – Día de Reflecion en Comemoracion de Martin Luther King, Jr.  
Talleres de Justicia y Cena Comunitaria (Riverside Community Church)

### FEBRERO:

- 6 – Reunión de la Coalición de Alcohol, Tabaco y Otras (China Gorge)
- 21 – Reunión Pública sobre el Presupuesto del Condado (HRVHS)
- 26 – Reunión de la Coalición de “Healthy Active HRC” (Providence)
- Cada jueves a las 5:30-7:30pm – Taller de Familias Fuertes (Wy’east)

### MARZO:

- 5 – Entrenamiento de TMEC – Curso de Educación para los Jóvenes sobre la Marihuana (Hood River Alliance Church)
- 6 – Reunión de la Coalición de Alcohol, Tabaco y Otras (China Gorge)
- 11-15 – La Semana de Cariño en Wy’east (Wy’east Club de Health Media)
- 15 – Simulación de la Pobreza para HRC (Hood River Alliance Church)
- 19-20 – “Kick Butts Day” (Clubs de Health Media en Wy’east, HRMS y HRVHS)



**Por favor, contacte a nuestra oficina con cualquier pregunta, comentario, sugerencia o preocupación. Nos puede contactar por teléfono al 541-386-2500.**

**¡Esperamos conectarnos con usted!**