

EL VÀPER

QUANT SABEM EN REALITAT?



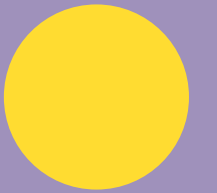
CUIDA'T. CUIDA'L



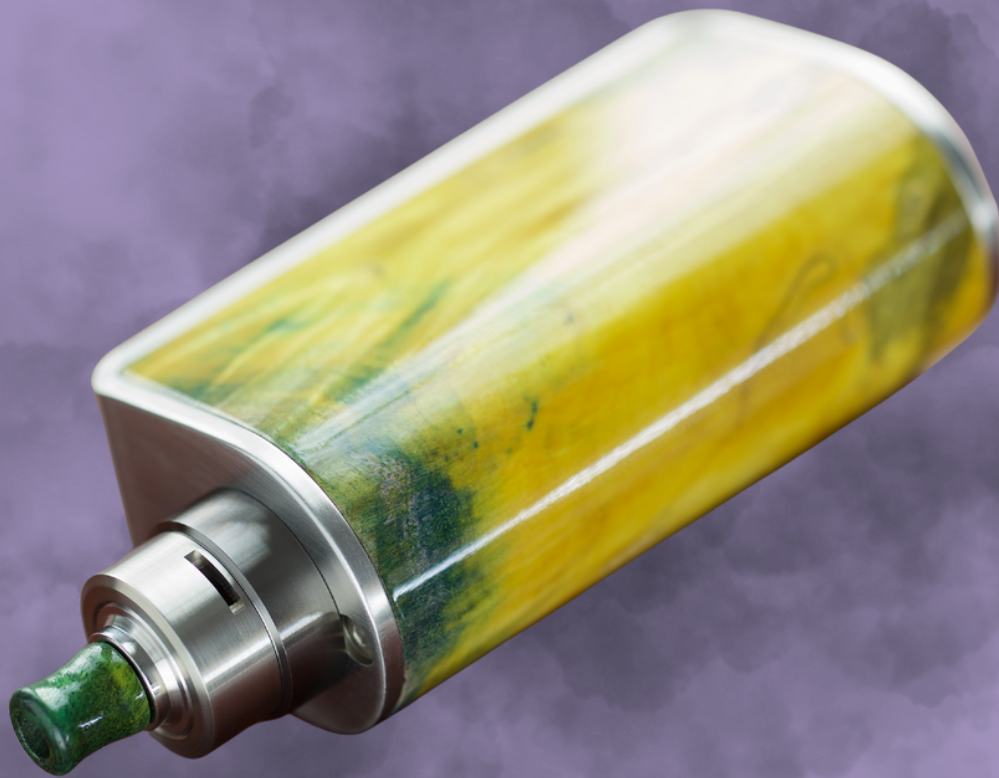
NATALIA ALFONSO

DIETISTA | NUTRICIONISTA - 1811

IES ANDREU ALFARO



INTRODUCCIÓ



Què sabeu del vapeig?

Quants de vosaltres l'empreu?

QUÈ ÉS UN VÀPER?

És un dispositiu electrònic que **escalfa un líquid i genera vapor que s'inhala**. Pot tenir forma de llapis, pen-drive, bolígraf o fins i tot d'encenedor.



ÉS NOMÉS VAPOR D'AIGUA?

COMPOSICIÓ

NICOTINA

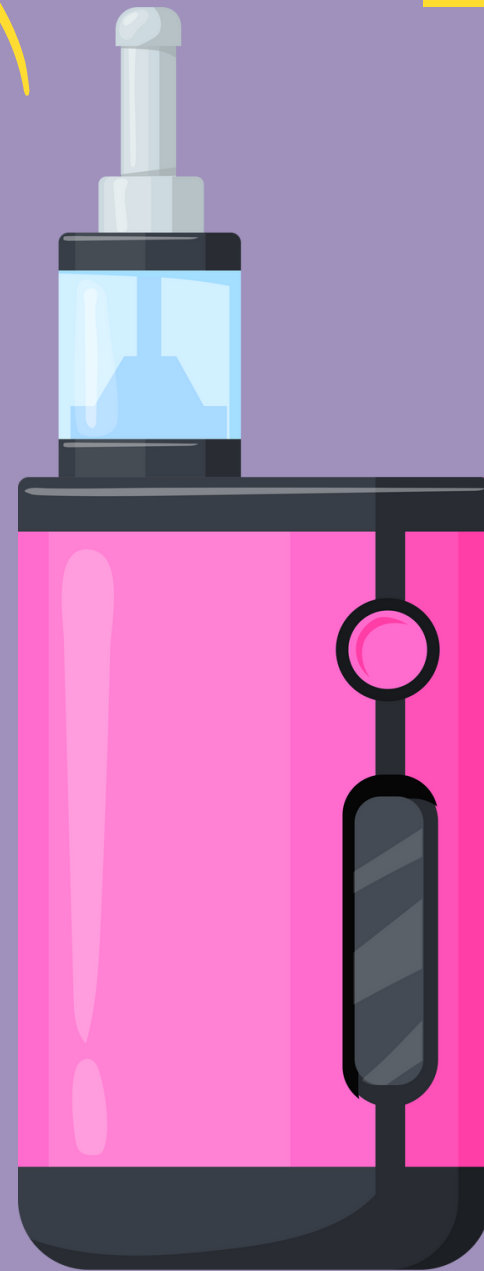
PRODUCTES
QUÍMICS

potencialment cancerígens

AROMATITZANTS
I SABORS

PROPILENGLICOL I
GLICERINA
VEGETAL

METALLS
PESANTS



EFFECTES A CURT I LLARG TERMINI

SUBSTÀNCIA	DESCRIPCIÓ	EFFECTE
NICOTINA	Altament addictiva, fins i tot en vàpers sense etiqueta.	Addicció ràpida, ansietat.
SABORS QUÍMICS	Dolços, lllaminadures, fruita tropical...	Poden danyar els pulmons.
PROPILENGLICOL	Substància química usada per a fer vapor.	Irritació a la gola i pulmons.
METALLS PESANTS	Plom, níquel, estany...	Poden provocar danys pulmonars i neurològics.
COMPOSTOS TÒXICS	Formaldehid, acroleïna, etc.	Relacionats amb el càncer.

DESMUNTEM MITES

**“No té nicotina,
així que no passa
res.”**

DESMUNTEM MITES



**“No té nicotina,
així que no passa
res.”**

REALITAT:

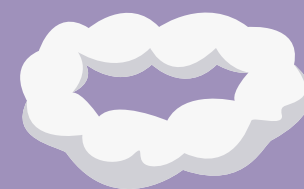
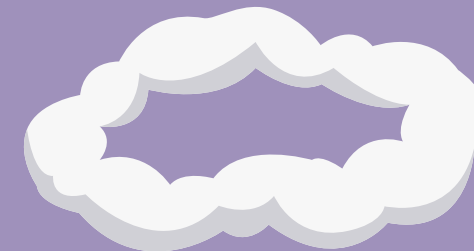
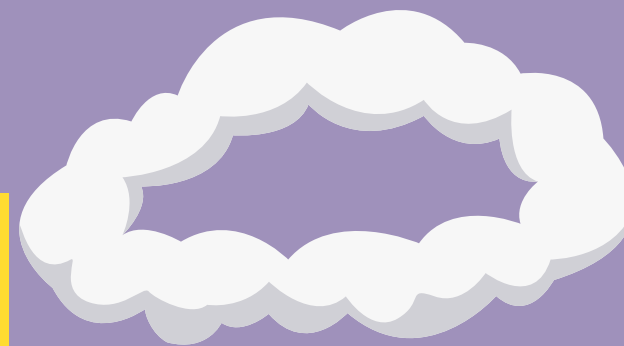
Molts vapors diuen ser “sense nicotina”, però sí que en porten, fins i tot sense avisar-ho. A més, altres substàncies del líquid també poden afectar la salut.

DESMUNTEM MITES

**“És només
vapor
d'aigua.”**

DESMUNTEM MITES

**“És només
vapor
d'aigua.”**



REALITAT:

El que s'inhala no és aigua, sinó una mescla de propilenglicol, sabors, nicotina i productes químics. Quan s'escalfen, poden produir substàncies tòxiques i irritants pels pulmons.

DESMUNTEM MITES

**“És millor
que
fumar.”**

DESMUNTEM MITES

**“És millor
que
fumar.”**



REALITAT:

Pot tenir menys substàncies que el tabac tradicional, però això no el fa segur. No se sap encara l'impacte a llarg termini, i també crea addicció i efectes adversos, sobretot en cervells joves.

DESMUNTEM MITES

**“No és
dolent
pels del
voltant.”**

DESMUNTEM MITES

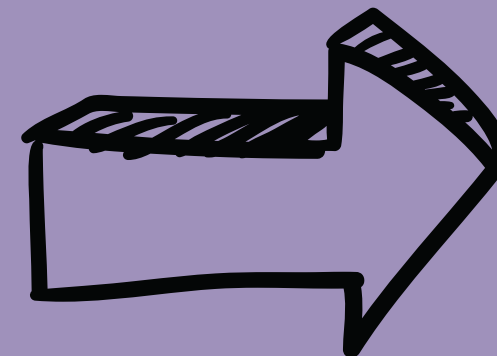


**“No és
dolent
pels del
voltant.”**

REALITAT:

Els aerosols que expulsa el vapor contenen nicotina i partícules tòxiques que també poden afectar les persones del voltant, com el fum del tabac. És fals que siga 100% segur per l'entorn.

PER QUÈ ENGANXA TANT?



El cervell dels adolescents encara s'està desenvolupant i és més vulnerable als efectes de substàncies com la nicotina. Quan algú vapeja, la nicotina entra ràpidament a la sang i arriba al cervell en menys de 10 segons, provocant canvis en el sistema nerviós.

1

**SISTEMA DE
RECOMPENSA I
ADDICCIÓ RÀPIDA**

2

**NICOTINA I ANSIETAT:
EL CERCLE VICIÓS**

1

SISTEMA DE RECOMPENSA I ADDICCIÓ RÀPIDA

El cervell funciona amb **neurotransmissors**, que són substàncies químiques que transmeten senyals. Quan la nicotina arriba al cervell:

VAPEIG

Des que comencem amb la primera inhalació, la nicotina aplega al cervell

DOPAMINA

Això produeix que el cervell allibere dopamina, l'hormona del plaer i la motivació.

BENESTAR MOMENTANI

L'alliberació de dopamina genera un benestar momentani.

HÀBIT

L'organisme s'acostuma a aquesta alliberació constant de dopamina i transforma el vapeig esporàdic en un hàbit fins ser addictiu.

DESCONTROL HORMONAL

L'organisme es troba en descontrol hormonal ja que el sistema de plaer-recompensa està guiat pel vapeig i no per processos naturals com menjar, riure, dormir...

2

NICOTINA I ANSIETAT: EL CERCLE VICIÓS



Al principi, la nicotina pot donar una **falsa sensació de calma**, però en realitat **AUGMENTA L'ANSIETAT I L'ESTRÉS.**

2

NICOTINA I ANSIETAT: EL CERCLE VICIÓS

Al principi, la nicotina pot donar una **falsa sensació de calma**, però en realitat **AUGMENTA L'ANSIETAT I L'ESTRÉS.**

Així es crea un cercle viciós en què el vapor no soluciona l'estrés, sinó que l'empitjora.

Es busca tornar a vapejar per sentir-se millor.

Quan l'efecte de la nicotina desapareix, el cervell entra en **síndrome d'abstinència.**

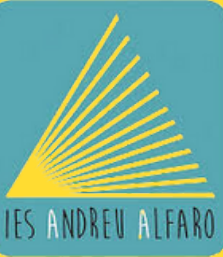
**IRRITABILITAT,
NERVIOSISME I
DIFICULTAT PER
CONCENTRAR-SE.**



Creus que hi ha pressió social?

TANCAMENT

NUTRIESTIMA'T
NATALIA ALFONSO



Per què creus que tanta gent l'utilitza?





GRÀCIES PER LA VOSTRA PARTICIPACIÓ

IES ANDREU ALFARO

NT
NUTRIESTIMA'T
NATALIA ALFONSO



CUIDA'T. CUIDA'L

@cicom
ASSOCIACIÓ CIUTADANIA I COMUNICACIÓ