— VERITAS —
ÓRGANO INFORMATIVO DE LA PRESIDENCIA DE LA FUNDACIÓN
MERCEDES HERRERA MORA DE TENORIO
DESPACHO DEL SEÑOR:
LUIS CARLOS TENORIO HERRERA
VERITAS DE LA SEMANA COMPRENDIDA DEL LUNES 19 DE OCTUBRE AL VIERNES 23 DE OCTUBRE DE 2026

EL VAPER: LA MODA QUE ESTÁ ENFERMANDO A NUESTROS JÓVENES

De Dirección General - Tres Colegios Unidos Como Uno por la vida DE NUESTROS EDUCANDOS

Cada semana les escribo sobre valores, pero esta semana tenemos que hablar de una amenaza que ya entró por la puerta de muchos colegios en Colombia y que está frente a nuestros hijos en Tiktok, en el recreo y en las fiestas: El VAPER o Cigarrillo Electrónico.

Nos lo vendieron como algo inofensivo, moderno, con sabor a fresa, a mango, a chicle. Nos dijeron que era "solo vaporcito". *Hoy la ciencia dice todo lo contrario: es una trampa química diseñada para enganchar a nuestros jóvenes.

¿QUÉ ES Y POR QUÉ ES TAN PELIGROSO?

1. No es vapor, es veneno en aerosol.

Cuando un joven inhala un vaper, no inhala agua. Inhala un aerosol creado al calentar un líquido a más de 200 grados. Ese líquido contiene:

-Nicotina ultra concentrada: 1 solo dispositivo desechable puede tener la nicotina de 40 a 60 cigarrillos. La nicotina es una de las drogas más adictivas que existen.

-Propilenglicol y Glicerina: Al calentarse producen Formaldehído y Acroleína, químicos que causan cáncer y destruyen el tejido pulmonar.

-Metales pesados: La resistencia que calienta el líquido suelta partículas de Níquel, Cromo, Plomo y Estaño que se quedan en los pulmones para siempre.

-Saborizantes químicos: Como el Diacetilo, que produce la enfermedad conocida como "pulmón de palomitas", una enfermedad irreversible que deja cicatrices en los bronquios.

2. ¿Por qué le hace más daño a un adolescente que a un adulto?* Porque el cerebro de su hijo o hija NO ha terminado de formarse. Se termina de formar a los 25 años.

La nicotina en un cerebro adolescente hace 3 daños que no se ven pero se sienten en el colegio:

- Secuestra la atención: Daña la corteza prefrontal, la que nos ayuda a concentrarnos, a recordar lo que estudiamos y a tomar buenas decisiones. Un joven que vapea empieza a bajar notas sin entender por qué.

-Crea ansiedad real: El vaper no quita la ansiedad, la fabrica. A los 20 minutos de vapear, el cuerpo pide más. Empieza la irritabilidad, el mal genio, la necesidad de esconderse para vapear. Eso no es rebeldía, es síndrome de abstinencia.

-Abre la puerta a otras drogas: Estudios de la Universidad Johns Hopkins muestran que los jóvenes que vapean tienen 4 veces más probabilidad de pasar al cigarrillo tradicional y a otras sustancias. El vaper es la puerta de entrada.

LOS 7 DAÑOS QUE TODO PADRE Y TODO JOVEN DEBE SABER

DAÑO 1 - PULMONES DESTRUIDOS:

Produce EVALI (Lesión Pulmonar Asociada al Vapeo). Síntomas: tos que no se quita, dolor de pecho que punza, falta de aire al subir escaleras o jugar microfútbol, náuseas y fiebre. Hemos tenido casos en Colombia de jóvenes de 16 años en UCI por esto

DAÑO 2 - CORAZÓN FORZADO:

La nicotina hace que el corazón lata 20% más rápido, sube la presión arterial y endurece las arterias. Un corazón joven no debe trabajar forzado.

DAÑO 3 - BOCA Y DIENTES:

El aerosol reseca la boca, cambia la flora bacteriana, produce caries aceleradas, encías sangrantes y mal aliento permanente. El "aliento a chicle" esconde encías enfermas.

DAÑO 4 - SALUD MENTAL:

El 70% de los jóvenes que vapean diariamente reportan más ansiedad, tristeza, problemas para dormir y ataques de pánico. El cerebro se vuelve dependiente de un químico para sentir placer.

DAÑO 5 - RENDIMIENTO ACADÉMICO Y DEPORTIVO:

Menos oxígeno en la sangre = menos energía. Si su hijo se cansa rápido en educación física, si le cuesta concentrarse en matemáticas, si se le olvidan las cosas, revise si no hay un vaper detrás.

DAÑO 6 - DAÑO A LOS DEMÁS (Vapeo pasivo):

El que está al lado también inhala. Ese "humo" que botan queda en el aire, en las cortinas, en la ropa. En una casa o salón cerrado, todos están consumiendo químicos sin querer.

DAÑO 7 - EL ENGAÑO ECONÓMICO Y AMBIENTAL:

Un vaper desechable cuesta entre $25.000 y $60.000 y dura 3 a 5 días. Un joven adicto gasta hasta $400.000 al mes. Además, cada vaper tiene una batería de litio que contamina el agua y no es reciclable.

MITOS QUE DEBEMOS ROMPER EN LA FMHMDT:

Mito: "Es solo para dejar de fumar" Realidad: El 90% de los jóvenes que vapean nunca habían fumado. No dejaron nada, empezaron una adicción nueva.

Mito: "Sin nicotina no hace daño" Realidad: Todos los análisis en Colombia han encontrado nicotina incluso en los que dicen" 0% nicotina", además de los otros químicos.

Mito: "Me hace ver más grande" Realidad: Te hace ver dependiente. Tener que esconderse en el baño del colegio para vapear no es libertad, es esclavitud.

JÓVENES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA FMHMDT, SI TE OFRECEN, DI ESTO:

No necesitas pelear. Solo di: "No, yo no le entrego mi salud a un sabor". "No, yo entreno, yo estudio, yo no vapeo". Los verdaderos líderes no necesitan humo para ser aceptados.

FAMILIAS, COMPROMISO DE ESTA SEMANA - JUNTOS COMO UNO:

— VERITAS —

ÓRGANO INFORMATIVO DE LA PRESIDENCIA DE LA

FUNDACIÓN MERCEDES HERRERA MORA DE TENORIO

DESPACHO DEL SEÑOR:

LUIS CARLOS TENORIO HERRERA:.

VERITAS DEL LUNES 19 DE OCTUBRE AL VIERNES 23 DE OCTUBRE DE 2026 EL VAPER: LA

MODA QUE ESTÁ ENFERMANDO A NUESTROS JÓVENES

De la Dirección General Tres Colegios Unidos Como Uno,

por la vida Cada uno de nuestros estudiantes

1. **Hable hoy 10 minutos sin celular de por medio.**

2. **Ponga reglas claras: En esta familia y en esta Fundación, el vaper no es una opción.**
3. **Si su hijo ya consume, no lo castigue primero, ayúdelo. Acérquese a Psicorientación de su sede en Palmira o Cali. Tenemos ruta de apoyo confidencial.**

4. **Revise juntos sus redes: ¿A quién sigue que promueve el vapeo?**

En la Fundación Mercedes Herrera Mora de Tenorio, bajo nuestro lema TRES COLEGIOS UNIDOS COMO UNO, declaramos nuestros colegios como TERRITORIOS LIBRES DE VAPER. El porte, consumo o distribución dentro o fuera del uniforme es falta grave a nuestro Manual de Convivencia, porque estamos protegiendo la vida.

Cuidemos el aire que entra a los pulmones de nuestros hijos, porque de ese aire depende su futuro.

LUIS CARLOS TENORIO HERRERA
Representación Legal - Dirección General
Fundación Mercedes Herrera Mora de Tenorio FMHMDT