

# Muchos estudiantes no consumen sustancias

## Tú puedes hacer elecciones inteligentes

Esto es lo que tus compañeros de clase dicen acerca del cigarrillo y otras sustancias:



### El 88% de los estudiantes dicen que nunca han fumado cigarrillos.

*Fumar causa cáncer, enfermedades cardíacas y enfermedades pulmonares. También puede aumentar el riesgo de otras enfermedades crónicas. Si fumas y quieres dejar de fumar, envía un mensaje de texto con "Start My Quit" al 36072 para conectarte con apoyo gratuito y confidencial.* Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)



### El 68% de los estudiantes dicen que nunca han probado el vapeo.

*Cuando vapeas, estas inhalando nicotina y otras sustancias químicas que causan cáncer. La nicotina es un químico altamente adictivo que afecta tu cerebro y puede hacer que sea más difícil prestar atención y aprender cosas nuevas.* Fuente: [Tobaccofreekids.org](http://Tobaccofreekids.org)



### El 74% de los estudiantes dicen que nunca han probado la marihuana.

*La marihuana cambia la forma en que se desarrolla tu cerebro. Afecta la forma en que aprendes, piensas y sientes. Esta sustancia también cambia la respiración y el ritmo cardíaco, lo que aumenta el riesgo de enfermedades.* Fuente: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas



### El 61% de los estudiantes dicen que nunca han probado el alcohol.

*Beber alcohol puede conducir a condiciones crónicas como presión arterial alta y enfermedad hepática. También puede hacer que tomes decisiones que normalmente no tomarías.* Fuente: CDC



### El 92% de los estudiantes no bebió en exceso en los últimos 30 días.

*Tomar muchas bebidas alcohólicas al mismo tiempo, lo que se conoce como consumo excesivo de alcohol, es peligroso. Incrementa tu riesgo de daño hepático y tu riesgo de lesionarte o sufrir un accidente* Fuente: CDC



### El 92% de los estudiantes dicen que nunca han abusado de los medicamentos recetados.

*Si tu médico no te lo recetó, no lo tomes. Manténte alejado de los medicamentos recetados.*

Hay formas más saludables de manejar el estrés y pasar un buen rato con los amigos.  
Si estás usando sustancias y quieres dejar de hacerlo, hay ayuda disponible para tí:

Habla con un profesional de salud del comportamiento  
en tu escuela o busca un Consejero de Asistencia  
Estudiantil en  
[risas.org/about/participating-schools](http://risas.org/about/participating-schools)



Visita [mylifemyquit.com](http://mylifemyquit.com)



**RIDE** Rhode Island  
Department  
of Education

La Encuesta sobre el Comportamiento de Riesgo de los Jóvenes fue realizada durante el otoño del 2021 por los Departamentos de Salud y Educación de Rhode Island y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Para obtener más información, visite [health.ri.gov/data/adolescenthealth](http://health.ri.gov/data/adolescenthealth)

