

# Risks of Vaping and Energy Drinks

---

## PAGE 1: THEORY – RISKS OF VAPING AND ENERGY DRINKS / TEORÍA – PELIGROS DEL VAPER Y BEBIDAS ENERGÉTICAS

### 1. Introduction / Introducción

Many teenagers try vaping or energy drinks thinking they are harmless. In reality, they can damage health. / Muchos adolescentes prueban el vapor o las bebidas energéticas pensando que son inofensivos. En realidad, pueden dañar la salud.

### 2. Risks of Vaping / Riesgos del Vaper

- Contains nicotine, which is addictive / Contiene nicotina, que es adictiva
- Damages lungs and heart / Daña los pulmones y el corazón
- Can cause cough and breathing problems / Puede causar tos y problemas respiratorios
- Little information about long-term effects / Poca información sobre efectos a largo plazo

### 3. Risks of Energy Drinks / Riesgos de las Bebidas Energéticas

- High in sugar and caffeine / Altas en azúcar y cafeína
- Increase heart rate and blood pressure / Aumentan la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Can cause insomnia, anxiety and headaches / Pueden causar insomnio, ansiedad y dolores de cabeza
- Dangerous if mixed with alcohol / Peligrosas si se mezclan con alcohol

### 4. Healthy Alternatives / Alternativas Saludables

- Drink water or natural juices instead of energy drinks / Beber agua o zumos naturales en lugar de bebidas energéticas
- Practice sports and relaxation to manage stress / Practicar deporte y relajación para gestionar el estrés
- Seek help if addicted to nicotine or caffeine / Pedir ayuda si hay adicción a la nicotina o cafeína

## **PAGE 2: REFLECTION AND PERSONAL OPINION / REFLEXIÓN Y OPINIÓN PERSONAL**

### **A. Personal Opinion / Opinión Personal**

1. What do you think about vaping and energy drinks? / ¿Qué opinas sobre el vaper y las bebidas energéticas?

2. Have you seen people your age using them? What do you think? / ¿Has visto a personas de tu edad usándolos? ¿Qué piensas?

3. How can avoiding these products improve your health and daily life? / ¿Cómo puede mejorar tu salud y tu vida diaria evitando estos productos?

### **B. List Risks / Enumera Riesgos**

Write three risks of vaping and three of energy drinks / Escribe tres riesgos del vaper y tres de las bebidas energéticas:

- Vaper: .....

- .....

- .....

- Energy drinks / Bebidas energéticas: .....

- .....

- .....

### **C. Your Own Proposal / Tu Propuesta Personal**

Propose one healthy alternative to replace vaping or energy drinks / Propón una alternativa saludable para reemplazar el vaper o las bebidas energéticas:

### **D. Final Reflection / Reflexión Final**

Why is it important to make healthy choices during adolescence? / ¿Por qué es importante tomar decisiones saludables durante la adolescencia?