



Mitos versus realidades sobre las bolsitas de nicotina

Las bolsitas de nicotina, como “ZYN, on!” y “VELO”, son pequeñas bolsitas llenas de sustancias químicas que incluyen nicotina altamente adictiva. La bolsita se coloca dentro de la boca, entre el labio y la encía.^{1,2} Otros nombres para las bolsitas de nicotina son “almohadilla para labios” y “cubierta superior”.



MITO:

“Sin tabaco” es una alternativa más segura o saludable.

REALIDAD:

- Los anuncios como “sin tabaco” no significa que no contenga nicotina.
- La nicotina es una sustancia adictiva y es perjudicial para la salud.
- Ya sea que estas bolsitas contengan nicotina derivada del tabaco o sintética, siguen siendo un producto de tabaco.^{3,4}

MITO:

Las bolsitas de nicotina contienen menos nicotina que otros productos.

REALIDAD:

- Los productos que utilizan nicotina sintética contienen cantidades iguales o similares a las de los productos que utilizan nicotina del tabaco.
- Algunas bolsitas de nicotina contienen niveles de nicotina tan altos como los de los cigarrillos electrónicos o incluso más altos.^{3,5,6}

MITO:

Las bolsitas de nicotina se pueden utilizar como sustituto o como ayuda para dejar de vapear.

REALIDAD:

- La FDA no ha autorizado las bolsitas de nicotina para ayudar a dejar de fumar o vapear.
- Los productos de reemplazo de nicotina, como parches, chicles y pastillas (similares a los caramelos duros) están diseñados para con el tiempo disminuir los niveles de nicotina, y así ayudar a las personas a dejar de fumar.
- Combinar el reemplazo de nicotina con consejería a través de un servicio por teléfono para dejar de fumar, como ri.quitlogix.org/es-es, puede mejorar exitosamente, entre un 50 y un 70 %, sus probabilidades de dejar de fumar.^{7,8}

MITO:

La nicotina no es perjudicial para la salud.

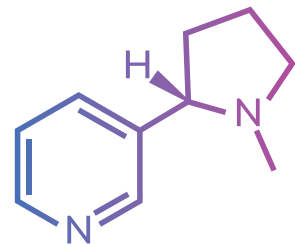
REALIDAD:

- “La nicotina es una sustancia altamente adictiva que, según las investigaciones, es tan adictiva como la heroína, la cocaína o el alcohol”.
- La nicotina es especialmente perjudicial para las personas cuyo cerebro aún se está desarrollando, esto incluye a personas menores de 25 años.
- De hecho, cuanto más joven se empieza a consumir nicotina, más fuerte es la adicción.
- Se han encontrado sustancias químicas cancerígenas en las bolsitas de nicotina, así como metales pesados tóxicos como plomo, níquel, uranio y cromo.^{2,5,6,9,10,11}




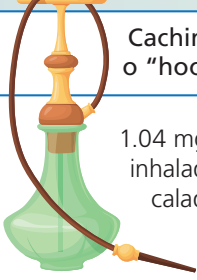

¿Qué sabemos actualmente acerca de las bolsitas de nicotina?

Las bolsitas de nicotina se venden en una variedad de concentraciones, generalmente entre 3 mg y 15 mg de nicotina por bolsita, pero algunos estudios han detectado niveles de nicotina de hasta 50 mg por bolsita.^{3,4} Las bolsitas de nicotina oral han aumentado drásticamente en popularidad:

- Se vendieron 808 millones de bolsitas en los primeros tres meses de 2022.
- Las bolsitas con niveles más altos de nicotina se vendieron con mayor frecuencia y más rápido, lo que demuestra lo adictivas que son.^{12, 13}



¿Cuánta nicotina contienen estos productos?

Cigarrillos	Cigarrillos electrónicos/ de vapeo:	Tabaco masticable	Cachimba o "hookah"	Bolsitas de nicotina
 10-12 mg por cigarrillo (200-240 mg por paquete)	 Varían entre 0 y 50 mg* por cigarrillo electrónico/ de vapeo	 7.2 mg por porción (144 mg por lata)	 1.04 mg por inhalada o calada	 Varían entre 3 y 50 mg POR BOLSITA

*Los empaques de los cigarrillos electrónicos usualmente indican la cantidad de nicotina en porcentaje en vez de mg. Si un cigarrillo electrónico contiene 5 % de nicotina, eso equivale a 50 mg de nicotina. Además, los estudios sobre cigarrillos electrónicos indican que los líquidos para estos cigarrillos usualmente contienen niveles de nicotina más altos que los que se indican en la etiqueta. Se encontró en muchos líquidos para cigarrillos electrónicos que indicaban un 0 % de nicotina, que sí tenían nicotina.^{3,5}

¿Cuáles son los efectos nocivos de la nicotina?

En el Cerebro

- Afecta las áreas del cerebro responsables de la toma de decisiones, la memoria, la capacidad de concentración y la capacidad de aprendizaje^{6,9}
- Incrementa la vulnerabilidad a la adicción^{6,9,15,16}
- Incrementa el riesgo de ansiedad y depresión¹
- Provoca irritabilidad, cambios de humor¹⁴
- Provoca insomnio¹⁴



En el Cuerpo

- Mayor riesgo de múltiples tipos de cáncer^{11,14}
- Enfermedad periodontal^{15,16}
- Irritación de encías, boca y garganta^{15,16}
- Aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca¹⁴
- Dolor abdominal, náuseas^{15,16}
- Vómitos y diarrea¹⁴

¿Qué puedo hacer para estar más saludable?

- Si está interesado en dejar de usar productos de tabaco o nicotina, conéctese a un programa para dejar de fumar basado en evidencia como ri.quitlogix.org/es-es que ofrece tanto servicios de consejería como terapia de reemplazo de nicotina aprobada por la FDA ya sea por teléfono, mensaje de texto y charla en línea.

- Llame al **1-800-833-5256** (1800-8-DEJALO AHORA)
- Envíe en un mensaje de texto la palabra '**START**' al **300500**
- Visite la página de internet QuitNowRI.com



- Hable con un profesional de salud sobre los mejores pasos a seguir para dejar de fumar.
- Si tiene un amigo o un ser querido que consume productos de tabaco o nicotina, hable con él sobre dejar de fumar. A ri.quitlogix.org/es-es encontrará consejos para ayudar a sus amigos y seres queridos.
- Obtenga más información sobre cómo la industria tabacalera podría estar dirigiéndose a usted: a truthinitiative.org (disponible solo en inglés).

Referencias disponibles aquí: →

