

# Tabaco

A Library and Resource Center on Alcohol, Tobacco, Other Drugs, Mental Health and Wellness



La nicotina es una de las drogas adictivas de más uso en los Estados Unidos. Fumar ha sido el método más popular de usar nicotina desde principios del siglo XX. En 1998, 60 millones de estadounidenses fumaban (28% de todos los estadounidenses de 12 años o más) y 4.1 millones tenían entre 12 y 17 años (18% de los jóvenes en este grupo de edad). Una vez eniciados, la adicción a la nicotina es sumamente difícil de vencer.

En 1989, el Cirujano General de los Estados Unidos emitió un informe que concluyó que los cigarrillos y otras formas de tabaco, como los cigarros puros, el tabaco para fumar en pipa y el tabaco para mascar, son adictivos y que la nicotina es la droga en el tabaco que causa adicción. Además, el informe determinó que fumar era una causa principal de derrame y la tercera causa principal de muerte en los Estados Unidos.

## PELIGROS PARA LA SALUD

**Sumamente adictiva.** La nicotina es sumamente adictiva y actúa no sólo como estimulante sino como sedante en el sistema nervioso central. La ingestión de nicotina produce un efecto ("cantazo") casi inmediato ya que causa liberación de epinefrina de la corteza suprarrenal. Esto estimula el sistema nervioso central y otras glándulas endocrinas, lo que causa una liberación súbita de glucosa. Esta estimulación es seguida de depresión y fatiga, lo que hace que el usuario necesite más nicotina.

**Acumulación de nicotina.** La nicotina se absorbe rápidamente del humo del tabaco en los pulmones, independientemente de si el humo del tabaco proviene de cigarrillos, cigarros puros o pipas. La nicotina también se absorbe rápidamente cuando se masca tabaco. Con el uso regular de tabaco, los niveles de nicotina se acumulan en el cuerpo durante el día y persisten durante la noche lo que expone a los fumadores diarios a los efectos de la nicotina durante 24 horas todos los días.

**Peligros a largo plazo.** Además de la nicotina, el humo de cigarrillo está compuesto principalmente de docenas de gases (mayormente monóxido de carbono) y brea. La brea en un cigarrillo que fluctúa de 15 mg en un cigarrillo regular hasta 7 mg en un cigarrillo bajo en brea, expone a los usuarios a una tasa alta de expectativa de cáncer de pulmón, enfisema y trastornos bronquiales. El monóxido de carbono en el humo aumenta la probabilidad de enfermedades cardiovasculares.

**Fumador pasivo.** La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos concluyó que el humo de segunda mano causa cáncer de pulmón en adultos y aumenta grandemente el riesgo de enfermedades respiratorias en jóvenes y muerte súbita en bebés.

*Información provista por el Instituto Nacional Contra el Abuso de las Drogas.  
LaAntiDroga.com*