

Datos Sobre Drogas: Tabaco Sin Humo



- El tabaco sin humo no es una alternativa segura al tabaco.
- El tabaco sin humo contiene varios químicos que pueden causar cáncer.
- Aunque el consumo de cigarrillos ha disminuido en los últimos años, el tabaco sin humo no ha disminuido.

El tabaco sin humo es un tipo de tabaco que no se fuma ni se quema. La mayoría de los tipos de tabaco sin humo consisten en colocar el producto entre la encía y la mejilla o el labio. También se le conoce como tabaco de mascar, tabaco para masticar, tabaco para mojar, dip, tabaco oral, saliva, tabaco para escupir y rapé.

Los dos tipos principales de tabaco sin humo son:

- **Tabaco para mascar:** El tabaco para mascar está disponible en forma de hojas sueltas, taponos (ladrillos) o torcimientos de cuerda. Se coloca un trozo de tabaco entre el labio inferior y la mejilla.
- **Tabaco de rapé:** El tabaco de rapé es tabaco finamente cortado o en polvo. Puede ser seco o húmedo, y viene en una variedad de sabores. También está disponible en hoja suelta o en pequeñas bolsas similares a bolsitas de té. Se coloca entre la mejilla y las encías o detrás de los labios.

Some tobacco companies are now selling smokeless tobacco products, such as snus. Algunas compañías tabacaleras venden ahora productos de tabaco sin humo, como el snus, que no requieren que el usuario escupa o que se disuelven al introducirlos en la boca.

El tabaco sin humo contiene nicotina, que es altamente adictiva. Al usar tabaco sin humo, la nicotina se absorbe por la boca, entra en el torrente sanguíneo y llega al cerebro. Incluso después de extraer el tabaco de la boca, la nicotina sigue absorbiéndose en el torrente sanguíneo. La nicotina permanece en el torrente sanguíneo más tiempo para quienes usan tabaco sin humo que para quienes fuman.

Riesgos del tabaco sin humo

Tabaco sin humo y Cancer

El tabaco sin humo puede causar cáncer de boca, esófago y páncreas. Los productos de tabaco sin humo contienen varios químicos cancerígenos en cantidades variables. Estos incluyen:

- **Nitrosaminas específicas del tabaco (TSNAs):** Estos son los químicos más dañinos que se encuentran en el tabaco sin humo. Los TSNAs son compuestos orgánicos que aumentan significativamente el riesgo de cáncer. Se forman durante el cultivo, secado, fermentación y envejecimiento del tabaco, y sus niveles varían según el producto.
- **Polonio-210:** Un elemento radiactivo que se encuentra en el fertilizante utilizado para cultivar tabaco, que luego es absorbido por la planta tabacalera.
- **Hidrocarburos aromáticos polinucleares (HAP):** Químicos que se forman cuando el tabaco se seca con calor.
- **Metales dañinos:** Como arsénico, berilio, cadmio, cromo, cobalto, plomo, níquel y mercurio.



**CONNECTICUT
Clearinghouse**
a program of the Connecticut Center
for Prevention, Wellness and Recovery

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

800.232.4424 (phone)
www.ctclearinghouse.org

Tabaco sin humo y enfermedades orales

El tabaco sin humo puede causar manchas gris coriáceas o blancas (leucoplaquia) dentro de la boca, lo que puede provocar cáncer de boca, garganta o vía vocal. El azúcar del tabaco sin humo aumenta el riesgo de llagas dolorosas en la boca, deterioro dental y caries. También puede contribuir a la sequedad bucal, la halitosis (mal aliento) y la mancha de los dientes. Además, el tabaco sin humo puede debilitar el sentido del gusto y provocar la retracción de las encías, lo que puede provocar la pérdida de dientes.

Riesgos reproductivos y de desarrollo

El uso de tabaco sin humo durante el embarazo puede aumentar el riesgo de parto prematuro y de nacimientos sin vida. La nicotina presente en los productos de tabaco sin humo también puede afectar el desarrollo cerebral del bebé antes del nacimiento.

Otros riesgos del tabaco sin humo

- El tabaco sin humo puede causar intoxicación por nicotina en los niños.
- El tabaco sin humo puede aumentar el riesgo de muerte por enfermedades cardíacas e ictus.
- El uso dual de tabaco sin humo con otros productos como los cigarrillos o los cigarrillos electrónicos es preocupante. Los usuarios pueden enfrentarse a mayores impactos en la salud con un uso dual.

Consejos para dejar el tabaco sin humo

Dejar el tabaco sin humo puede ser un reto, pero existen estrategias que pueden ayudar. Entre ellas se encuentran:

- **Fijar una fecha para dejar de fumar:** Selecciona una fecha en las próximas dos semanas para dejar de usar tabaco sin humo y utiliza el tiempo previo para prepararte.
- **Comprender la abstinencia de nicotina:** Los síntomas de abstinencia pueden incluir depresión, insomnio, irritabilidad, frustración y dificultad para concentrarse. Estos síntomas suelen variar de una persona a otra.
- **Controlar los desencadenantes y antojos:** Los desencadenantes —como lugares concretos, actividades o personas— pueden aumentar la necesidad de usar tabaco sin humo. Identificar los desencadenantes personales permite desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas. Los antojos, aunque intensos, son temporeros y disminuirán con el tiempo.
- **Uso de terapia de reemplazo de nicotina (TRN):** La TRN puede reducir los síntomas de abstinencia. La TRN se presenta en una gran variedad de formas, incluyendo chicles, parches y pastillas. Es una forma segura y eficaz de ayudar a los adultos que quieren dejar de fumar.
- **Considerando medicamento:** Los medicamentos con receta, como la vareniclina y la bupropión, pueden ayudar a dejar el tabaco sin humo. Consulta a un profesional de salud para determinar la opción más adecuada.
- **Obtener apoyo:** Es difícil dejar de usar tabaco sin humo, pero existen recursos disponibles para ayudar en este proceso. Llama a CT Quitline al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para más información.

Recursos de Connecticut

Departamento de Servicios de Salud Mental y Adicciones de CT

www.ct.gov/DMHAS

CT Quitline

Call 1-800-QUIT-NOW

Text 1-877-777-6534

Recursos Nacionales

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

www.samhsa.gov

Smoke Free

www.smokefree.gov

Sociedad Americana del Cáncer

www.cancer.org

Asociación Americana del Pulmón

www.lung.org