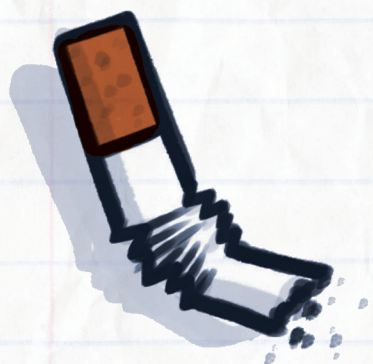
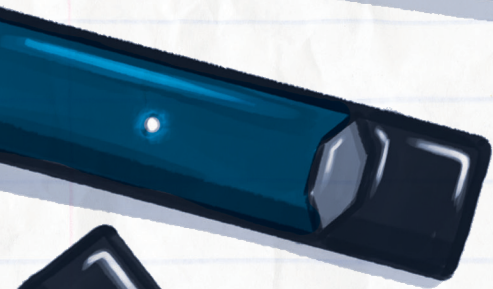
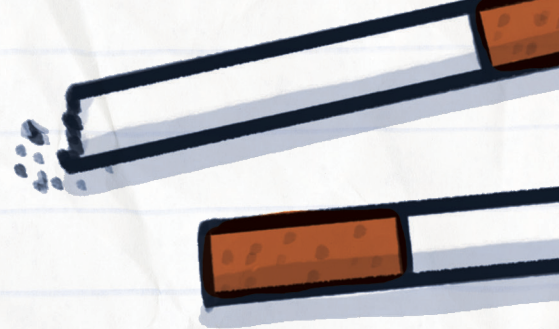
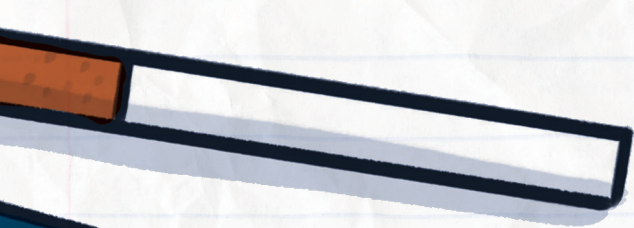




LA RESPUESTA DEL CUERPO A LA
**NICOTINA, EL
TABACO Y EL VAPEO**

¡Hola! Mind Matters es una serie que explora las formas en que distintas drogas afectan tu cuerpo, tu cerebro y tu vida. En esta ocasión, vamos a hablar de la nicotina, el tabaco y el vapeo.



¿Qué es la nicotina?

La nicotina es una potente droga que se encuentra en las hojas de tabaco, una planta que se cultiva en todo el mundo.

La nicotina es muy adictiva.



1 de cada 5 muertes en EE. UU. ocurre por fumar tabaco o por el humo de segunda mano.

¿Cómo se consumen el tabaco y la nicotina?

Los productos de nicotina se pueden **fumar, masticar o aspirar**. También se puede inhalar el vapor del tabaco.

ALGUNOS PRODUCTOS QUE SE FUMAN O INHALAN:



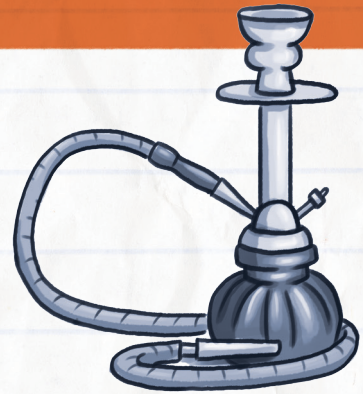
CIGARRILLOS



CIGARROS



DISPOSITIVOS DE VAPEO

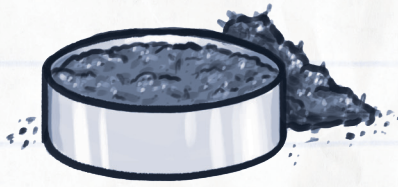


NARGUILES (HOOKAHS)

PRODUCTOS SIN HUMO:



TABACO DE MASCAR



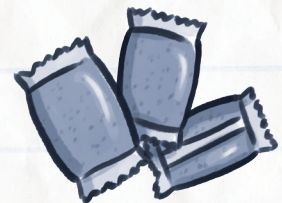
SNUFF

(tabaco molido que se aspira o se coloca entre la mejilla y la encía)



DIP

(tabaco molido húmedo que se mastica)



SNUS

(tabaco molido húmedo en pequeñas bolsitas)

¿Cómo actúa la nicotina?

La nicotina se absorbe en el torrente sanguíneo y llega a las glándulas suprarrenales, que están situadas por encima de los riñones. Estas glándulas liberan adrenalina, la cual **incrementa la presión arterial, la frecuencia cardíaca y el ritmo respiratorio**. La adrenalina también causa muchas sensaciones agradables, todas al mismo tiempo.

Solo estar cerca de alguien que fuma puede ser peligroso.

Respirar el humo que exhalan otras personas puede causar cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas.

¿Qué otros efectos tiene la nicotina sobre la salud?

Si bien la nicotina es adictiva, la mayoría de los efectos sobre la salud los causan otras sustancias químicas que se encuentran en el tabaco. El consumo de tabaco daña todos y cada uno de los órganos del cuerpo. Fumar productos de tabaco puede causar cáncer de pulmón, de boca, de estómago, de riñón y de vejiga. También puede causar enfermedades pulmonares —como la tos— y enfermedades cardíacas, problemas de visión y dientes amarillentos.

Los productos de tabaco sin humo también son peligrosos. Pueden causar cáncer de boca y enfermedades del corazón y de las encías.



Ojos



Boca



Corazón



Estómago



Vejiga



Riñones

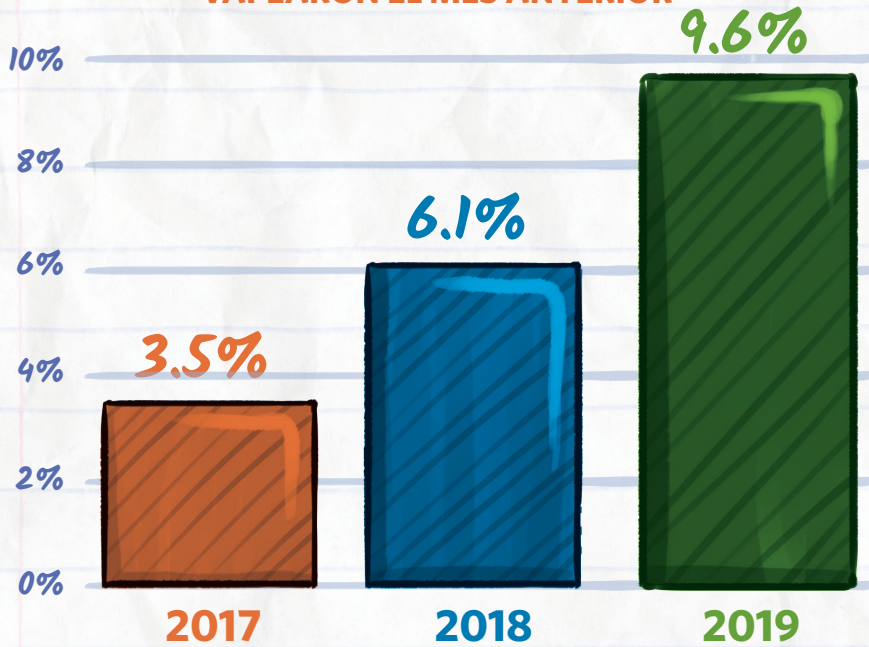
¿Cómo se crea la adicción a la nicotina?

Con el tiempo, la nicotina que se encuentra en el tabaco puede modificar la forma en que funciona el cerebro. Cuando una persona deja de consumir nicotina, el cuerpo puede confundirse y comenzar a sentirse muy enfermo. Esto hace que sea difícil dejar la nicotina, aun cuando sabemos que es perjudicial. A eso se le llama adicción.

Dejar de fumar puede ser muy difícil, pero hay medicamentos que pueden ayudar.



ESTUDIANTES DE 8.º GRADO QUE VAPEARON EL MES ANTERIOR



El tabaco y el vapeo de nicotina atentan contra el progreso

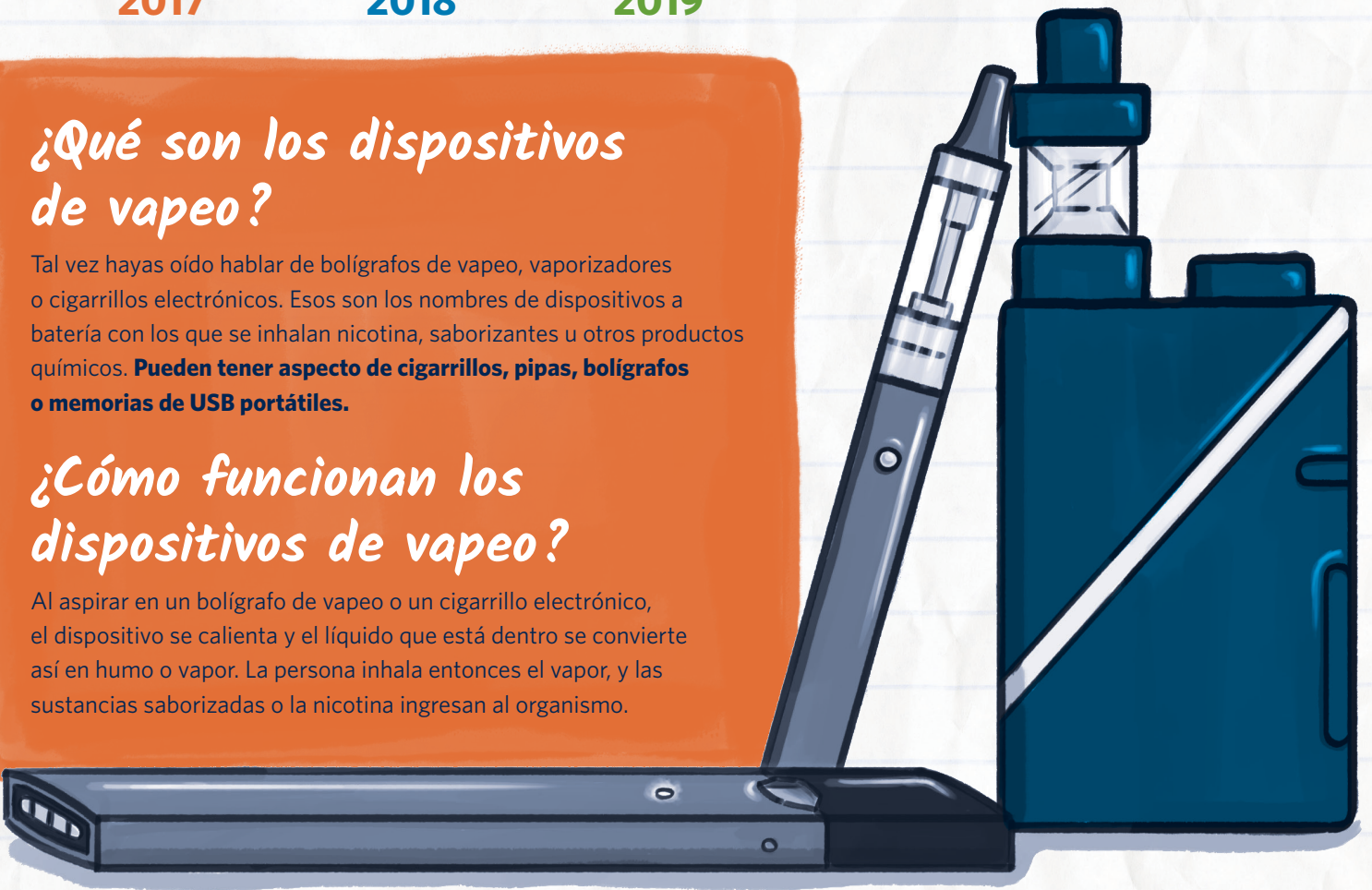
En el 2019, 0.8% de los estudiantes de 8.º grado dijeron que fumaban cigarrillos todos los días, pero el 1.9% dijo que vapeaba diariamente.

¿Qué son los dispositivos de vapeo?

Tal vez hayas oído hablar de bolígrafos de vapeo, vaporizadores o cigarrillos electrónicos. Esos son los nombres de dispositivos a batería con los que se inhalan nicotina, saborizantes u otros productos químicos. **Pueden tener aspecto de cigarrillos, pipas, bolígrafos o memorias de USB portátiles.**

¿Cómo funcionan los dispositivos de vapeo?

Al aspirar en un bolígrafo de vapeo o un cigarrillo electrónico, el dispositivo se calienta y el líquido que está dentro se convierte así en humo o vapor. La persona inhala entonces el vapor, y las sustancias saborizadas o la nicotina ingresan al organismo.



Los dispositivos de vapeo, ¿pueden ser una ayuda para dejar de fumar?

Algunas personas piensan que el vapeo puede ayudarlas a dejar de fumar. En realidad, **no hay suficiente evidencia científica que compruebe que eso es así.** De hecho, hay investigaciones que indican que los adolescentes y preadolescentes que no fuman pero vapean nicotina podrían pasar a consumir otros productos de tabaco, como cigarrillos o cigarros.



¿Qué debo hacer si alguien que conozco necesita ayuda?

Si piensas que un amigo o familiar tiene un problema de drogas, habla inmediatamente con un adulto de confianza, como tus padres, un entrenador o un profesor. Recuerda, hay tratamientos disponibles y las personas pueden mejorar.

Para obtener más información, visita teens.drugabuse.gov.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE ESTADOS UNIDOS
Publicación de los Institutos Nacionales de la Salud - NIH Publication No. 20-DA-8052
Actualizado: julio 2020

*Johnston, et al. (2020). *Monitoring the Future national survey results on drug use: 1975-2019: Overview, key findings on adolescent drug use*. Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan.

Esta publicación está disponible para su uso y puede ser reproducida en su totalidad sin pedir autorización al NIDA. Se agradece la citación de la fuente de la siguiente manera:

Fuente: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas; Institutos Nacionales de la Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.