

DrugFacts

www.drugabuse.gov

Cigarrillos y otros productos con tabaco

¿Qué es el tabaco?

El tabaco es una planta que se cultiva por sus hojas, las cuales se secan y fermentan y luego se usan en varios productos. Contiene nicotina, un ingrediente que puede conducir a la adicción, lo que explica por qué a muchas personas que consumen tabaco les resulta difícil dejar de consumirlo. También contiene muchas otras sustancias químicas potencialmente nocivas, y otras más se generan al quemarlo.



Hojas de tabaco Foto:
©iStock.com/USO

¿Cómo se consume el tabaco?

El tabaco se puede fumar, masticar o aspirar. Los productos para fumar incluyen cigarrillos, cigarros, bidis y cigarrillos de clavo. Algunas personas fuman hojas sueltas de tabaco en pipa o en una pipa de agua llamada narguile o *hookah*. Los productos que se mascan incluyen el tabaco para mascar, el rapé, el tabaco sin humo (*dip*) y la pasta húmeda (*snus*); el rapé también se puede aspirar.

¿Qué efectos tiene el tabaco en el cerebro?

Al consumir tabaco en cualquiera de sus formas, la nicotina que contiene se absorbe rápidamente en la corriente sanguínea. Una vez que ingresa a la corriente sanguínea, la nicotina estimula inmediatamente las glándulas adrenales para que liberen la hormona epinefrina (adrenalina). La epinefrina estimula el sistema nervioso central y aumenta la presión arterial, la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardíaca. Al igual que sucede con drogas como la cocaína y la heroína, la nicotina aumenta los niveles del neurotransmisor químico llamado *dopamina*, el cual afecta partes del cerebro que controlan la satisfacción y el placer. Hay estudios que sugieren que otras sustancias químicas presentes en el humo del tabaco, como el acetaldehído, podrían potenciar los efectos de la nicotina en el cerebro.

¿Qué otros efectos tiene el tabaco sobre la salud?

Si bien la nicotina es adictiva, la mayor parte de los efectos graves derivados del consumo de tabaco provienen de otras sustancias químicas. Fumar tabaco puede generar cáncer pulmonar, bronquitis crónica y enfisema. Además, aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas, que pueden llevar a una embolia o un infarto. Fumar también está asociado con otros tipos de cáncer, leucemia, cataratas y neumonía. Todos estos riesgos corresponden al consumo de cualquier producto que se fume, incluido el tabaco en *hookah*. El tabaco sin humo aumenta el riesgo de cáncer, especialmente del cáncer de la boca.

Las mujeres embarazadas que fuman cigarrillos tienen un mayor riesgo de abortos y nacimientos de bebés sin vida, prematuros o con poco peso. Fumar durante el embarazo también podría estar asociado con problemas de conducta y aprendizaje en los niños que están expuestos al tabaco.

Las personas que están cerca de quienes fuman se exponen al humo de segunda mano, ya sea proveniente del extremo del producto de tabaco que se quema o de la exhalación de la persona que está fumando. La exposición al humo de segunda mano también puede generar cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas. Puede causar problemas de salud en niños y adultos, tales como tos, flema, insuficiencia pulmonar, neumonía y bronquitis. Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen un mayor riesgo de sufrir de infecciones del oído, asma grave, infecciones pulmonares y muerte por el síndrome de muerte súbita del lactante.

¿Cómo lleva a la adicción el consumo de tabaco?

Para muchas personas que consumen tabaco, los cambios a largo plazo en el cerebro producidos por la exposición continua a la nicotina acaban por crear adicción. Cuando una persona trata de dejar el tabaco puede experimentar síntomas de abstinencia como:

- irritabilidad
- problemas para prestar atención
- problemas para dormir
- más apetito
- deseos vehementes e intensos de tabaco

Cigarrillos electrónicos

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos a pila que hacen llegar nicotina con saborizantes y otras sustancias químicas a los pulmones en forma de vapor en vez de humo. Las compañías de cigarrillos electrónicos a menudo los promocionan como un producto más seguro que los cigarrillos tradicionales porque no queman tabaco. Pero los investigadores en realidad no tienen mucha información sobre los riesgos para la salud que presentan estos dispositivos. Encontrará más información sobre los cigarrillos electrónicos en nuestra publicación [DrugFacts: Los Cigarrillos electrónicos](#).

¿Cómo se trata la adicción a la nicotina?

Tanto los tratamientos conductuales como los medicamentos pueden ayudar a dejar de fumar, pero la combinación de ambos enfoques es más efectiva que el empleo de una sola estrategia.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos estableció una línea telefónica nacional gratuita para dejar de fumar, 1-800-QUIT-NOW, que es un punto de acceso para quienes buscan información y ayuda para dejar de fumar.

Tratamientos conductuales

Los tratamientos conductuales utilizan una variedad de métodos para ayudar a las personas a dejar de fumar, que van desde materiales de autoayuda hasta apoyo profesional. Estos tratamientos enseñan a reconocer las situaciones de alto riesgo y crear estrategias para hacerles frente. Por ejemplo, las personas que se reúnen con gente que fuma tienen más probabilidades de fumar y menos probabilidades de dejar de hacerlo.

Terapias de reemplazo de nicotina

Las terapias de reemplazo de nicotina (NRT, por su sigla en inglés) fueron los primeros medicamentos que adoptó la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) para su utilización en los tratamientos para dejar de consumir tabaco.

Los productos de reemplazo de nicotina que actualmente cuentan con la aprobación de la FDA incluyen goma de mascar, parches transdérmicos, pulverizadores nasales, inhaladores y pastillas. Estos productos liberan una dosis controlada de nicotina para aliviar los síntomas de abstinencia mientras la persona intenta dejar el tabaco.

Otros medicamentos

El bupropión (Zyban®) y la vareniclina (Chantix®) son dos medicamentos sin nicotina aprobados por la FDA que han resultado eficaces como ayuda para dejar de fumar. Actúan sobre los receptores de nicotina del cerebro, aliviando los síntomas de abstinencia y bloqueando los efectos de la nicotina si la persona comienza a fumar de nuevo.

Regulación gubernamental de los productos de tabaco

El 5 de mayo del 2016 la FDA anunció que a partir de ese momento las reglamentaciones nacionales sobre el tabaco se extendían a *todos* los productos de tabaco, incluidos:

- cigarrillos electrónicos y sus soluciones líquidas
- cigarros
- tabaco para *hookah*
- tabaco para pipa

Esta regulación incluye la restricción de la venta de estos productos a menores de edad. Encontrará más información en la página web de la FDA, [Información sobre la nueva reglamentación de la FDA sobre el tabaco](#).

¿Es posible sufrir una sobredosis de nicotina?

La nicotina es venenosa y, si bien no es común, la sobredosis es posible. La sobredosis ocurre cuando la persona consume demasiada cantidad de una droga y sufre una reacción tóxica que causa síntomas nocivos graves o la muerte. La intoxicación por nicotina normalmente ocurre en niños pequeños que accidentalmente mastican la goma de mascar o los parches con nicotina que se utilizan para dejar de fumar o ingieren el líquido de los cigarrillos eléctricos. Los síntomas incluyen dificultad para respirar, vómitos, desmayos, dolor de cabeza, debilidad y aumento o disminución de la frecuencia cardíaca. Ante la sospecha de que un niño o un adulto pudiera estar sufriendo una sobredosis de nicotina es necesario obtener asistencia médica en forma inmediata.

Puntos para recordar

- El tabaco es una planta que se cultiva por sus hojas, las cuales se secan y fermentan y luego se usan en varios productos. El tabaco contiene nicotina, el ingrediente que puede causar adicción.
- El tabaco se puede fumar, masticar o aspirar.
- La nicotina actúa en el cerebro estimulando las glándulas adrenales para que liberen la hormona epinefrina (adrenalina) y aumentando los niveles de dopamina, un neurotransmisor químico.
- Fumar tabaco puede generar cáncer pulmonar, bronquitis crónica y enfisema. Además, aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, las que pueden llevar a una embolia o un infarto. Fumar también está asociado con otros tipos de cáncer, leucemia, cataratas y neumonía. El tabaco sin humo aumenta el riesgo de cáncer, especialmente del cáncer de la boca.
- El humo de segunda mano puede causar cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas, además de tener otros efectos sobre la salud de adultos y niños.
- Para muchos consumidores de tabaco, los cambios a largo plazo en el cerebro producidos por la exposición continua a la nicotina acaban por crear adicción.
- Tanto los tratamientos conductuales como los medicamentos pueden ayudar a dejar de fumar, pero la combinación de ambos enfoques es más efectiva que el empleo de una sola estrategia.
- La sobredosis de nicotina es posible, si bien generalmente ocurre en niños pequeños que mastican accidentalmente goma de mascar o parches de nicotina o ingieren el líquido de los cigarrillos electrónicos.
- Ante la sospecha de que un niño o un adulto pudiera estar sufriendo una sobredosis de nicotina es necesario obtener asistencia médica en forma inmediata.

Infórmese más

Encontrará más información sobre productos que contienen nicotina y tabaco en nuestra página sobre [el tabaco y la nicotina](#).

Puede leer más sobre cómo dejar de fumar en [smokefree.gov](#) (en inglés).

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.

Última actualización: marzo de 2017