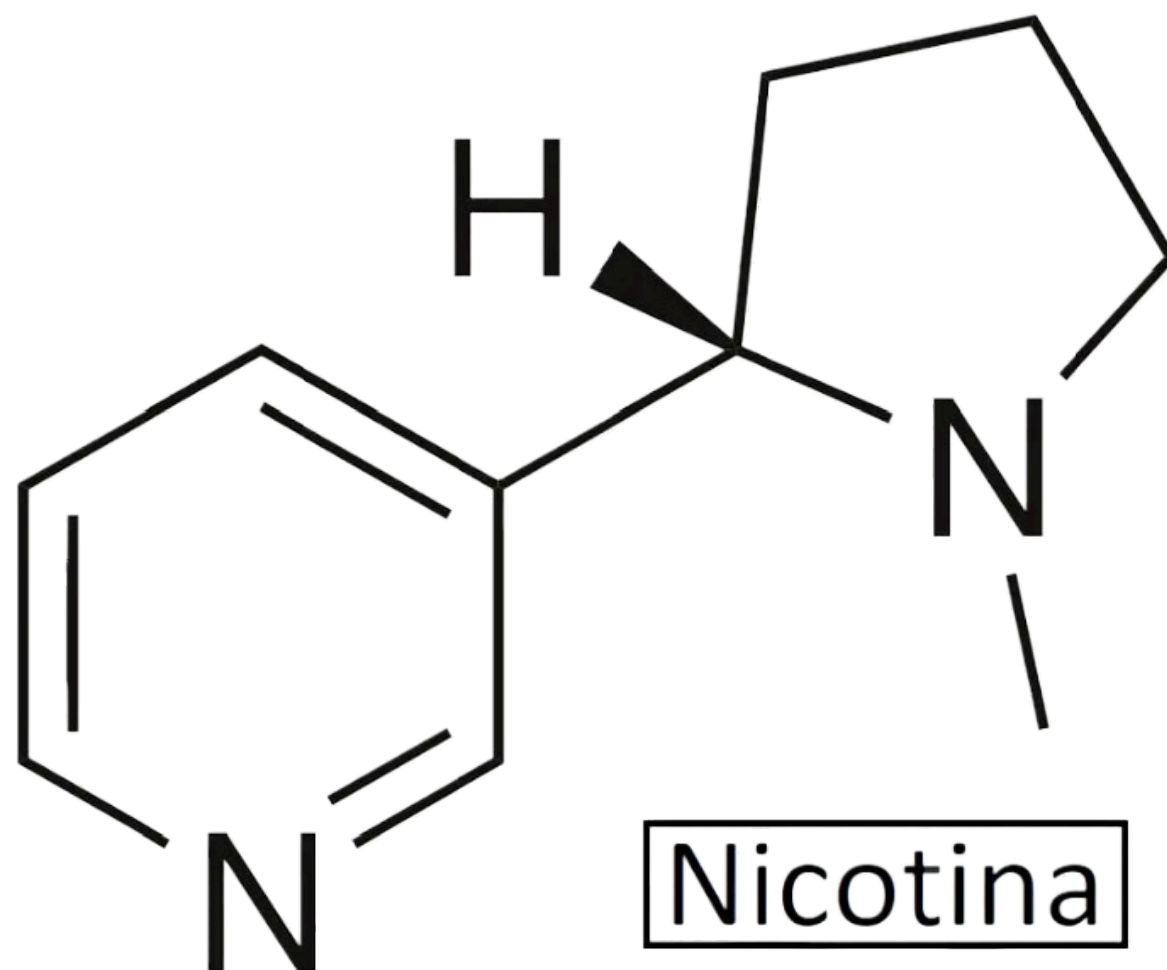


18+

NICOTINA

EXPLORANDO LA VERDAD

FUENTE: ALEJANDRA MEDINA (nicotinarrd)



Tobacco Harm Reduction
Scholarship Programme

¿QUE ES EXACTAMENTE LA NICOTINA?

La Nicotina es un Alcaloide natural que se encuentra principalmente en las hojas del tabaco, aunque también está presente en pequeñas cantidades en algunos alimentos como el tomate.

El tabaco es una planta originaria de América con más de 45 especies. La nicotina tiene efectos estimulantes, ayudando a mejorar la atención, la concentración y la memoria. También puede reducir el estrés, la irritabilidad y aliviar temporalmente la ansiedad.

Sin embargo, su consumo aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial de forma temporal, puede dificultar la cicatrización de heridas y elevar los niveles de azúcar en la sangre si se usa en dosis inadecuadas.

Además, algunas personas experimentan pérdida del sentido del gusto y el olfato, así como el apetito.

Con esto no te decimos que la nicotina es inocua.

Provoca dependencia

¿CUAL ES SU VERDADERO IMPACTO EN EL CUERPO?

Por sus efectos psicoactivos, es una sustancia clasificada como estimulante, aumenta la actividad del sistema nervioso central (Farzam & Saadabadi, 2019), actúa como si acelerara los mensajes del viajan entre el cerebro y el cuerpo. Este tipo de sustancia pueden hacer que una persona se sienta mas despierta, atenta, segura o enérgica (Brands, Sproule, & Marshman, 1998). La administración de nicotina induce una serie de efectos multifacéticos que muestran una gran variabilidad interindividual. Es decir, los efectos varían mucho de una persona a otra (SCENIHR, 2010). Esto se refleja en una relación dosis-respuesta compleja y no lineal resultante de una suma de acciones estimulantes e inhibidoras en los sistemas nerviosos central y periférico. Por ejemplo, los efectos pueden variar de acuerdo a otras variables como: tamaño, peso y salud; en la interacción con otras sustancias y dosis (Alcohol and Drug Foundation, 2020).

Los efectos psicoactivos de la nicotina actúan de acuerdo con la dosis; a dosis bajas induce estimulación y placer, incluso puede mejorar la cognición (Heishman, Kleykamp. & Singleton, 2010) sobre todo la concentración, el rendimiento, la atención, la memoria, el tiempo de reacción y el desempeño en ciertas tareas y habilidades motoras. (Valentine & Sofouglu 2018).

También puede contribuir a disminuir el estrés, la irritabilidad y alivia temporalmente la ansiedad o la depresión, principalmente en consumidores habituales (DanceSafe, 2007)

La nicotina es una sustancia simpaticomimética que aumenta la frecuencia y la contractilidad cardiacas, contrae los vasos sanguíneos cutáneos y coronarios y aumenta transitoriamente la presión arterial (Benowitz N. L., 2003) y produce algunos efectos de relajación muscular (Cancer Council Victoria, 2018). Algunos consumidores también señalan disminución en el sentido del gusto y el olfato, así como disminución del apetito. A dosis elevadas, tras la estimulación inicial, la nicotina tiene un efecto sedante al actuar como depresor. Esta depresión da como resultado bradicardia, hipotensión, deterioro de la liberación de adrenalina entre otros (SCENIHR, 2010).

Cuando la nicotina se inhala, forma de administración más común, esta pasa a través de las membranas alveolares del pulmón, luego se transporta al corazón y luego directamente al sistema arterial, llegando al cerebro en tan solo 10 a 20 segundos después de la inhalación



RECOMENDACIONES PARA JÓVENES

El vapeo se ha convertido en una tendencia popular entre los jóvenes, pero es esencial que no te dejes llevar por la moda. El consumo temprano de nicotina tiene riesgos a largo plazo, desde dificultades en el aprendizaje hasta problemas de atención. Es fundamental informarse y no caer en hábitos peligrosos por presión social.

**NO CREES UNA DEPENDENCIA NICOTINICA POR CONFUNDIR
MODA CON NECESIDAD**

**EL CONSUMO PROBLEMÁTICO PUEDE INICIAR POR UN
SIMPLE GESTO DE PERTENENCIA SOCIAL .**

**LOS DISPOSITIVOS DE ADMINISTRACIÓN DE NICOTINA, SON
HERRAMIENTAS DE DAÑO REDUCIDO EXCLUSIVAMENTE
PARA PERSONAS MAYORES DE EDAD Y NICOTINO
DEPENDIENTES**

EN CASO DE ELEGIR UNA HERRAMIENTA DE DAÑO REDUCIDO

**SIEMPRE RECORDEMOS QUE EL MAYOR ENEMIGO A LA SALUD ES
LA COMBUSTION (COMBUSTION = ACCIÓN Y EFECTO DE ARDER
O QUEMAR)**

El contenido promedio de nicotina de los productos en el mercado, como cigarrillos entre otros, es alrededor de 6 a 10mg. Aunque varíe mucho y depende de la forma de administración. Para el caso del cigarrillo convencional CON COMBUSTION, se absorbe aproximadamente 1mg de cada cigarrillo fumado como resultado de la pérdida de humo secundario (Royal College of Physicians of London, 2016).

Cabe aclarar que no hay ningún nivel de seguro consumo de nicotina en términos de dosis, pues todo consumo de sustancias tiene riesgos y daños asociados. Ahora bien, existen formas de consumo y vías de administración significativamente menos riesgosas en comparación entre unas y otras, en términos de sus efectos de salud.

Después de fumar un solo cigarrillo, las concentraciones de nicotina arterial difieren según el tipo de cigarrillo y la forma en que se fuma. En adultos, los síntomas tóxicos pueden ocurrir en dosis entre 2-5 mg. La dosis letal de nicotina en adultos es de 05 a 10 mg/kg 1 o una dosis total de 30 a 60 mg (Cubo, 2010). Los síntomas de intoxicación por nicotina incluyen: signos del sistema nervioso central que van desde mareos, temblores, letargo y coma, signos autónomos simpáticos o parasimpáticos tales como hipertensión o hipotensión, arritmias cardíacas, salivación y diaforesis; y efectos neuromusculares que incluyen excitabilidad neuromuscular seguida de debilidad e incluso rabdomiólisis.



**18+**

LA GENTE FUMA POR LA NICOTINA PERO MUERE POR EL ALQUITRAN (DR. MICHELL RUSSEL)

Uno de los principales retos al tratar el consumo de nicotina con la ausencia de regulaciones en cigarrillos electrónicos es la gran cantidad de información errónea que circula en los medios de comunicación, redes sociales e incluso desde la propia industria. La falta de consenso entre científicos, reguladores y comunicadores genera mensajes contradictorios, lo que dificulta discernir en quién confiar. Desde titulares alarmistas que magnifican los riesgos hasta la promoción engañosa y la falta de conocimiento de los asesores. Todo esto sucede en un escenario de emergencia en salud pública, donde diariamente se evidencian las graves consecuencias del consumo de tabaco en la población. Por ello, cualquier alternativa o solución posible debería abordarse con mayor responsabilidad. Desde la perspectiva de la reducción de riesgos y daños, buscamos contribuir al combate de la desinformación y brindar herramientas para que Las personas consumen nicotina, pero mueren a causa del alquitrán.

Esta frase del Dr Michell Russell es perfectamente citada en campañas de concientización, para explicar que lo que la administración de alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) ha denominado el mito de la nicotina: "La nicotina es lo que hace adictos y hace que las personas consuman productos de tabaco, pero no es lo que hace que el consumo de tabaco sea tan mortal (FDA, 2020, párr. 3).

No obstante, la nicotina no está libre de riesgos ya que, al igual que la cafeína, tiene cierto poder activador del estado de alerta, como lo explicamos anteriormente. La nicotina no es un carcinógeno directo.

Cabe aclarar que no hay ningún nivel de seguro consumo de nicotina en términos de dosis, pues todo consumo de sustancias tiene riesgos y daños asociados. Ahora bien, existen formas de consumo y vías de administración significativamente menos riesgosas en comparación entre unas y otras, en términos de sus efectos de salud.

Si bien la nicotina no es una sustancia inocua, la evidencia clínica señala que a niveles de dosis de uso común, el uso de nicotina a corto plazo no resulta en un daño clínico significativo." Adicionalmente, es ampliamente aceptado que cualquier peligro de la nicotina a largo plazo probablemente tenga una consecuencia mínima en relación con aquellos asociados con el consumo continuo del tabaco combustible" (Citado de (Royal College of Physicians of London, 2016) en (Knowledge Action- Change, 2020, p. 6)

HUMO DE CIGARRILLO TRADICIONAL

VAPOR DE CIGARRILLO ELECTRÓNICO

COMPOSICIÓN QUÍMICA

Contiene más de 7,000 sustancias químicas, incluyendo alquitrán, monóxido de carbono, y metales pesados

Principalmente contiene nicotina (si está presente), propilenglicol, glicerina vegetal y saborizantes.

PARTÍCULAS EN SUSPENSIÓN

Alta concentración de partículas finas (<2.5 micrómetros) y ultrafinas (<0.1 micrómetros) que penetran profundamente en los pulmones y el sistema cardiovascular, contribuyendo a enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

Genera partículas en aerosol, pero en cantidades y tamaños menores que el humo del tabaco. Contiene partículas ultrafinas, pero en concentraciones significativamente menores, aunque los efectos a largo plazo aún se están investigando.

METALES PESADOS

Contiene niveles significativos de metales como plomo, cadmio y arsénico.

Algunos dispositivos pueden liberar trazas de metales, pero en niveles mucho más bajos que los cigarrillos.

EFFECTOS EN FUMADORES PASIVOS

El humo de segunda mano contiene compuestos tóxicos dañinos para la salud de los no fumadores.

La evidencia actual sugiere que el vapor exhalado tiene un impacto mucho menor en la calidad del aire (ASH).

HUMO DE CIGARRILLO TRADICIONAL

VAPOR DE CIGARRILLO ELECTRÓNICO

IRRITACIÓN OCULAR

La exposición al humo del tabaco puede causar irritación ocular, enrojecimiento y sequedad debido a las toxinas presentes

El vapor de los cigarrillos electrónicos también puede provocar irritación ocular y sequedad, aunque en menor medida que el humo del tabaco.

SÍNDROME DEL OJO SECO

Fumar está asociado con un mayor riesgo de desarrollar síndrome del ojo seco, afectando la producción y calidad de las lágrimas.

El uso de cigarrillos electrónicos puede contribuir al síndrome del ojo seco, aunque la evidencia es limitada y se requiere más investigación.

DEGENERACIÓN MACULAR RELACIONADA CON LA EDAD (DMAE)

Incrementa el riesgo 3-4 veces más en fumadores. Afecta la visión central y puede causar ceguera.

No hay evidencia suficiente que vincule el vapeo con la DMAE, pero el estrés oxidativo podría ser un factor de riesgo potencial.

CATARATAS

Las toxinas irritan e inflaman los ojos, reduciendo la cantidad y calidad de las lágrimas.

Sin evidencia clara de que el vapeo cause cataratas; las investigaciones preliminares indican un riesgo significativamente menor que el tabaco.

SI NO FUMAS, NO VAPEES. LOS DISPOSITIVOS DE DAÑOS REDUCIDOS SON DE USO EXCLUSIVO PARA PERSONAS QUE YA TENGAN UNA DEPENDENCIA NICOTINICA, NO SON UN PRODUCTO DE MODA

La libertad de elección es un derecho fundamental que permite a las personas tomar decisiones sobre su propia vida, siempre y cuando no afecten negativamente a los demás. En el caso del consumo de tabaco y nicotina, este principio debe equilibrarse con el derecho de los niños y las futuras generaciones a vivir en un ambiente saludable, libre de humo y de los riesgos asociados al tabaco.

Los niños tienen el derecho inalienable de crecer en un entorno seguro que proteja su salud y bienestar. La exposición al humo del tabaco, tanto en espacios cerrados como en áreas públicas, pone en riesgo su desarrollo y aumenta la probabilidad de enfermedades respiratorias, infecciones y otros problemas de salud a largo plazo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha enfatizado que no existe un nivel seguro de exposición al HUMO del tabaco, producido por la combustión, por ello quien decida por su libertad seguir consumiendo nicotina tiene el derecho de realizar por medio de administraciones menos riesgosas, por ellos es crucial que todas las personas tengan información fidedigna de estas herramientas.

Si bien los adultos tienen la libertad de decidir sobre su consumo personal de productos de tabaco o nicotina, esta elección no puede imponerse a quienes no han decidido participar en ella, especialmente a los niños. Políticas como los espacios libres de humo, la regulación de productos de tabaco y campañas de concientización son esenciales para garantizar que el derecho a la libertad de elección no interfiera con el derecho de los más vulnerables a una vida sana.



18+



SI NO FUMAS, NO VAPEES.
LOS DISPOSITIVOS DE DAÑOS REDUCIDOS SON DE USO EXCLUSIVO PARA PERSONAS QUE YA TENGAN UNA
DEPENDENCIA NICOTINICA, NO SON UN PRODUCTO DE MODA



Tobacco Harm Reduction
Scholarship Programme