

Nicotina, Tabaco y Adicción

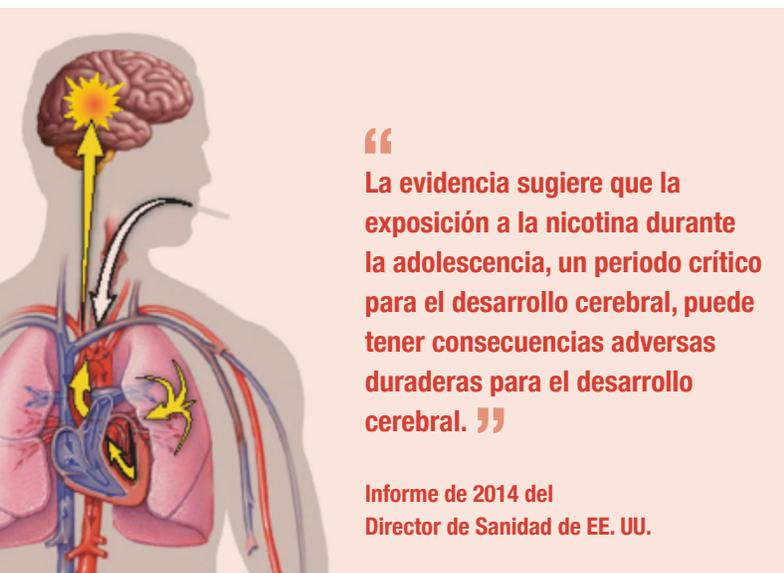


La nicotina, químico que existe naturalmente en las plantas de tabaco, es una droga altamente adictiva. Está presente en los productos de tabaco para fumar (p. ej., cigarrillos, cigarros, pipa, pipa de agua) – productos de tabaco sin humo y muchos cigarrillos electrónicos. La adicción a la nicotina es el motivo fundamental por el cual la gente continúa usando productos de tabaco.¹

Nicotina y Adicción

La nicotina tiene un efecto potente sobre el cerebro de los adolescentes y adultos consumidores de tabaco, lo que lleva a la adicción.

- Cuando alguien fuma un producto de tabaco, la nicotina es inhalada en los pulmones, donde es absorbida en el flujo sanguíneo y transportada al cerebro en segundos.²
- Según el tipo de producto, los consumidores de tabaco sin humo primero absorben la nicotina a través de las membranas mucosas de la boca o nariz, y el tracto gastrointestinal, antes de ser transportada al cerebro.³
- La exposición a la nicotina cambia la forma en que funciona el cerebro, generando un incremento en la liberación de dopamina y haciendo que los consumidores de tabaco sientan placer.¹
- La nicotina también afecta los receptores del cerebro, básicamente haciendo que el cerebro necesite nicotina para mantener el funcionamiento normal.¹
- Con el tiempo, los consumidores de tabaco desarrollan tolerancia a la nicotina. Es decir, un consumidor de tabaco requerirá más nicotina para experimentar los mismos efectos que antes experimentaba con menores cantidades. Así,
 - la tolerancia a la nicotina genera un aumento del uso de tabaco, y
 - finalmente, un consumidor de tabaco se adaptará a un cierto nivel de nicotina y usará tabaco para mantener un nivel de nicotina corporal que esté dentro de un rango confortable.²
- Debido a los cambios en el cerebro de los fumadores como resultado de la exposición continua a la nicotina, las personas que fuman de forma regular generalmente experimentan síntomas de abstinencia física dentro de las horas después del último cigarrillo.⁴
 - Existen muchos síntomas de abstinencia física y emocional, incluidos los siguientes: mareos, depresión, ira, ansiedad, irritabilidad, problemas para dormir, problemas de concentración, agitación, dolores de cabeza, fatiga, mayor apetito, aumento de peso, problemas digestivos, problemas bucales, presión en el pecho y una menor frecuencia cardíaca.²
 - Muchos consumidores de tabaco que quieren dejarlo no lo logran debido a los potentes síntomas de abstinencia física y los cambios de conducta necesarios para superar la dependencia.²



“
La evidencia sugiere que la exposición a la nicotina durante la adolescencia, un periodo crítico para el desarrollo cerebral, puede tener consecuencias adversas duraderas para el desarrollo cerebral.”

Informe de 2014 del
Director de Sanidad de EE. UU.

(cont.)

Nicotina, Tabaco, y Adicción

Nicotina y los Jóvenes

La dependencia a la nicotina puede comenzar durante o antes de la adolescencia.

- Un estudio comparativo del uso de tabaco en 43 países determinó lo siguiente:
 - Entre los estudiantes (de 13 a 15 años) que alguna vez habían fumado, casi el 25% fumó su primer cigarrillo antes de los 10 años; y
 - Manipur, India tuvo el índice más alto de iniciación en el consumo de tabaco antes de los 10 años (87.8% de los que alguna vez fueron fumadores).⁵
- Dado que la juventud y la adolescencia son periodos críticos de crecimiento y desarrollo, los jóvenes son más susceptibles y sensibles a los efectos de la nicotina y pueden hacerse adictos más rápido que los adultos.⁶
- Los jóvenes que comienzan a fumar durante la adolescencia son más propensos a convertirse en adictos y pasar al consumo diario de tabaco que las personas que comienzan a fumar en la adultez.⁷
- Los síntomas de adicción tales como abstinencia, ansia de cigarrillos e intentos fallidos para dejar de fumar, pueden aparecer dentro de las primeras semanas del consumo de tabaco.⁸

Manipulación de la Nicotina

Las investigaciones de la industria tabacalera sobre la nicotina han guiado el diseño de productos a través de los años.

- Los documentos internos de las compañías que se remontan a la década de 1950 revelan cómo la industria tabacalera ha estudiado ampliamente el rol y los efectos de la nicotina y cómo diseñar mejor los cigarrillos para proporcionar nicotina a los fumadores y optimizar sus efectos para crear y sostener la dependencia a la nicotina.⁹
- Las compañías tabacaleras usan aditivos, tales como amoníaco, azúcares, y ácido levulínico, para permitir que los fumadores extraigan nicotina del tabaco con mayor facilidad, acelerar la absorción de nicotina por parte de los pulmones, y acentuar el envío de nicotina al cerebro.¹⁰
- Si bien la nicotina es el principal químico adictivo del tabaco, la combinación de nicotina y características del diseño en los cigarrillos modernos y otros productos de tabaco aumentan el riesgo de adicción, de hecho superando los riesgos de adicción por cocaína, heroína, alcohol, o marihuana.¹⁰



3 de cada 4 Cantidad de fumadores adolescentes que terminan fumando en la adultez, aunque intenten dejar de fumar después de algunos años (como resultado de la adicción a la nicotina y los desafíos relacionados con el hecho de dejar de fumar).⁸

Mensajes Claves

- Los productos de tabaco son altamente adictivos porque contienen nicotina.
- Los jóvenes son particularmente susceptibles a hacerse adictos a la nicotina y los productos de tabaco.
- Las políticas que hacen que los productos de tabaco sean menos asequibles, menos atractivos, menos socialmente aceptables y menos disponibles para los jóvenes reducirán el riesgo de adicción al tabaco por parte de los jóvenes. Estas políticas incluyen:
 - Aumentos de los impuestos al tabaco y otras medidas que incrementan el precio de los productos de tabaco (Artículo 6 del CMCT de la OMS);
 - Protección integral contra la exposición pasiva al humo de tabaco (Artículo 8 del CMCT de la OMS);
 - Advertencias sanitarias gráficas grandes en los productos de tabaco (Artículo 11 del CMCT de la OMS);
 - Prohibiciones integrales a la publicidad, promoción y patrocinio de productos de tabaco (Artículo 13 del CMCT de la OMS); y
 - Medidas que prohíben la venta de tabaco a personas menores de 18 años y otras medidas que limitan el acceso a productos de tabaco a menores de edad (Artículo 16 del CMCT de la OMS).
- Como parte del abordaje integral para proteger a los jóvenes contra la adicción al tabaco, los países también pueden regular el contenido de los productos de tabaco, incluyendo nicotina, mentol y otros saborizantes (Artículos 9 y 10 del CMCT de la OMS).

1. HHS, How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health, 2010. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53017. 2. American Cancer Society. Guide to Quitting Smoking. www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/guidetoquittingsmoking/guide-to-quit-smoking-why-so-hard-to-quit. 3. National Cancer Institute and Centers for Disease Control and Prevention. Smokeless Tobacco and Public Health: A Global Perspective. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention and National Institutes of Health, National Cancer Institute. NIH Publication No. 14-7983; 2014. 4. Evans v. Lorillard, 990 N.E. 2d 997 (Mass. 2013). 5. Tobacco use among youth: a cross country comparison. The Global Youth Tobacco Survey Collaborative Group. Tobacco Control 2002; 11: 252-270. 6. HHS, Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health, 2012. www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/index.html. 7. Chyke A. Doubeni, George Reed and Joseph R. DiFranza Early Course of Nicotine Dependence in Adolescent Smokers PEDIATRICS Volume 125, Number 6, June 2010. 8. DiFranza, JR, et al., "Initial Symptoms of Nicotine Dependence in Adolescents," Tobacco Control 9:313-19, September 2000. 9. Wayne, GF & Carpenter, CM, "Tobacco Industry Manipulation of Nicotine Dosing," Handbook of Experimental Psychology (192):457-85, 2009. 10. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks (SCENIHR), Addictiveness and Attractiveness of Tobacco Additives, 2010.