

¿De qué drogas se abusa?

Datos sobre el tabaco y la nicotina

El tabaco es una planta que se cultiva por sus hojas, las que una vez secas y trituradas se agregan a distintos productos.

El tabaco contiene muchas sustancias químicas que pueden dañar tu organismo. Una de las principales es la nicotina.

La nicotina estimula las partes del cerebro que nos hacen sentir bien. Genera una pequeña oleada de placer y energía, pero esa sensación desaparece pronto. Eso hace que la persona quiera consumir más. A veces la nicotina puede hacer que la persona se sienta nerviosa e inquieta.



Foto: © iStock.com/[Matt Collingwood](#)

El tabaco se puede fumar, masticar o aspirar.

Se puede fumar tabaco en:

- cigarrillos
- cigarros
- pipas
- narguiles (*hookahs*) o pipas de agua

Se puede masticar como:

- tabaco de mascar
- rapé (*snuff*)
- tabaco sin humo (*dip*)
- pasta de tabaco húmeda (*snus*)

También se puede aspirar en forma de tabaco molido (un producto llamado snuff) que se pone en la nariz y se aspira.

La nicotina también se puede vapear en cigarrillos electrónicos o vaporizadores. Puedes informarte más sobre estos productos en nuestra página [Datos sobre los cigarrillos electrónicos](#) (en inglés).

Algunos nombres comunes de los cigarrillos son pucho, tabiro, taco de cáncer; en inglés se los llama:

- *smokes*
- *cancer sticks*
- *coffin nails*

Algunos nombres comunes del tabaco para mascar y el tabaco molido (snuff) son:

- *chew*
- *wad*
- *dip*



Foto: © istock.com/[Wavebreakmedia](#)

Quienes fuman tabaco pueden tener una tos que no se va.

Señales del consumo de tabaco y nicotina

La nicotina es la sustancia química del tabaco que te hace sentir bien. También puede elevar la presión arterial, hacer que el corazón lata más rápido y acelerar la respiración. Y es posible que te quite las ganas de comer.

Quienes fuman tabaco pueden tener una tos persistente, que no se va.

Los fumadores por lo general tienen olor a cigarrillo en el cabello, la ropa y el aliento.

Quienes mastican tabaco tienden a escupir frecuentemente.

Quienes inhalan tabaco molido a menudo estornudan cuando lo hacen.

Efectos del tabaco y la nicotina en el cerebro y el cuerpo

Estos son solo algunos de los problemas que pueden causar el tabaco y la nicotina:

Enfermedades pulmonares

Fumar cigarrillos puede causar cáncer de pulmón. También puede causar enfermedades pulmonares dolorosas, como el enfisema. Estas enfermedades pueden presentarse en las personas que fuman y también en quienes respiran el humo que generan otros.

Mal aliento, mala dentadura, cáncer de boca

Los cigarrillos y otros tipos de tabaco manchan los dientes y dan mal aliento. Masticar tabaco puede causar la caída de los dientes y generar cáncer en la boca.

Problemas cardíacos y de presión

Las personas que fuman tienen más probabilidades de sufrir un ataque al corazón o una embolia cerebral (accidente cerebrovascular).

Problemas de salud para los bebés

Si una mujer embarazada consume tabaco, el bebé podría nacer antes de tiempo o ser muy pequeño, lo que puede causarle problemas de salud.



Foto: © istock.com/[brebca](#)

Si una mujer embarazada consume tabaco, el bebé puede nacer antes de tiempo o ser muy pequeño, lo que puede causarle problemas de salud.

Problemas de salud para los adolescents

Los años de la adolescencia son importantes para el desarrollo del cerebro, que continúa creciendo hasta alrededor de los 25 años. Cuando se inhala humo, la nicotina llega al cerebro. Los productos que contienen nicotina pueden modificar la forma en que se desarrolla el cerebro.

Intoxicación por nicotina

La intoxicación por nicotina a menudo ocurre cuando los niños pequeños mastican la goma de mascar o los parches que se usan para dejar la nicotina. O bien podrían tragar el líquido de un [cigarrillo electrónico](#) (en inglés) que contiene nicotina.

Los síntomas de intoxicación por nicotina son:

- problemas para respirar
- vómitos
- desmayo
- dolor de cabeza

- corazón muy acelerado o muy lento

Si un niño tiene cualquiera de estos síntomas después de comer o beber nicotina, llama al 911 de inmediato.

Adicción

Es posible volverse adicto a la nicotina, tal como sucede con otras drogas. Y el tabaco es malo a cualquier edad. Al fumar, la nicotina genera rápidamente una pequeña oleada de placer y energía. Pero esa sensación desaparece pronto. Esto hace que la persona quiera volver a usar el producto con nicotina una y otra vez durante el día.

Con el tiempo, la nicotina puede modificar la forma en que funciona el cerebro. Cuando la persona deja de consumirla, el cuerpo puede confundirse y comenzar a sentirse muy enfermo, lo que hace que sea difícil dejarla. Esto es lo que se conoce como adicción.

Las personas que están tratando de dejar de consumir nicotina pueden:

- estar de mal humor
- tener problemas para prestar atención
- tener problemas para dormir
- comer más
- sentir deseos intensos de consumir nicotina

Afortunadamente, hay muchas formas de dejar de fumar o de usar otros productos de tabaco. Algunos ejemplos son:

- apoyo psicológico profesional
- tratamientos de reemplazo de nicotina, como chicles o parches
- medicamentos

Algunas personas piensan que los cigarrillos electrónicos las ayudarán a dejar de fumar cigarrillos regulares, pero no hay pruebas de que los cigarrillos electrónicos sirvan para eso. Además, los estudios demuestran que los adolescentes que usan cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de fumar cigarrillos en el futuro.

El teléfono 1-800-QUIT-NOW te conectará con gente que puede ayudarte a dejar de fumar.