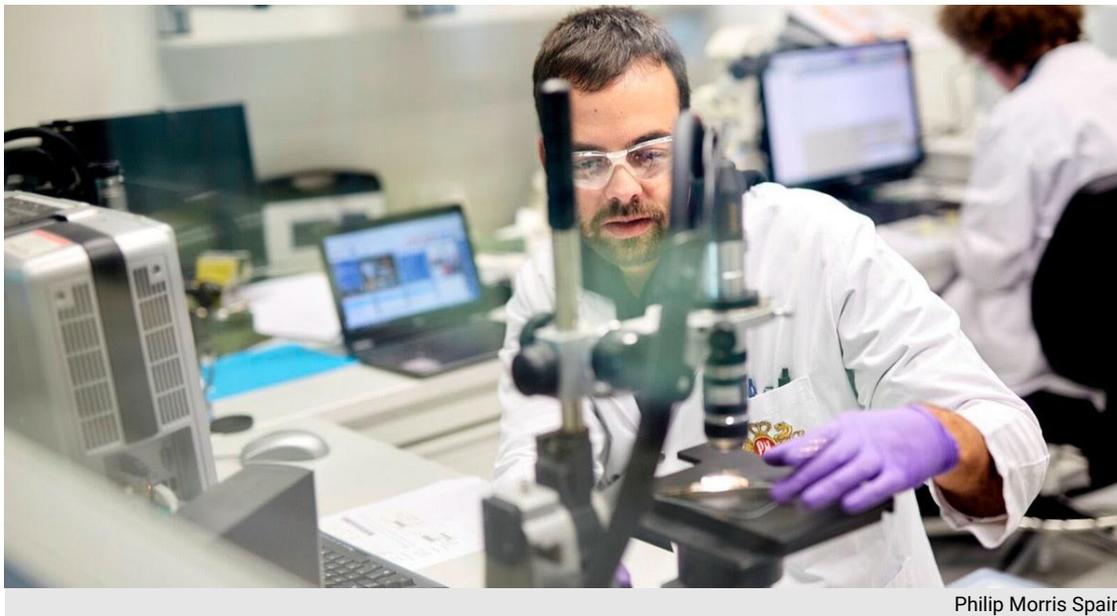




## La ciencia nos explica hechos sobre la nicotina, ¿los conocías?

- La nicotina es una sustancia química que se encuentra de manera natural en la hoja del **tabaco**. Es adictiva y no está exenta de riesgo. Sin embargo, no es la principal causa de enfermedades relacionadas con fumar. Estas son causadas principalmente por la generación de sustancias químicas cuando se quema el **tabaco**.



Philip Morris Spain

ciencia explica hechos nicotina conocias

[https://www.europasur.es/salud/ciencia-explica-hechos-nicotina-conocias\\_0\\_2002793813.html](https://www.europasur.es/salud/ciencia-explica-hechos-nicotina-conocias_0_2002793813.html)

Europa Sur

Viernes, 15 noviembre 2024

La nicotina es una sustancia química que se encuentra de manera natural en la hoja del **tabaco**. Es adictiva y no está exenta de riesgo. Sin embargo, no es la principal causa de enfermedades relacionadas con fumar. Estas son causadas principalmente por la generación de sustancias químicas cuando se quema el **tabaco**.

### ¿Qué es la nicotina?

La nicotina es una sustancia química que se encuentra de forma natural en el **tabaco**, constituyendo alrededor del 5% del peso de la planta. También puede encontrarse en niveles significativamente más bajos en otras variedades de plantas de la familia de las solanáceas, como los tomates, las patatas y las berenjenas. En estado puro, es un líquido incoloro, inodoro y de consistencia aceitosa.

### ¿Cómo se usa la nicotina?

Las personas suelen consumir nicotina a través de cigarrillos y productos sin humo, como los dispositivos para **tabaco** calentado, los vapeadores, el snus y las bolsitas de nicotina. También, algunas herramientas para dejar de fumar (terapias de sustitución de nicotina) proporcionan nicotina, donde se incluyen los chicles y parches de nicotina.

### ¿Qué le ocurre a la nicotina en el cuerpo?

La nicotina suele absorberse en el organismo a través de los pulmones, la boca o la piel. El nivel de nicotina y la forma en que se absorbe determinan la velocidad y la intensidad de su administración. Cuando se inhala el humo del **tabaco** a través de los cigarrillos o se inhala aerosol de los productos sin humo (dispositivos para **tabaco** calentado o vapeadores), la nicotina se absorbe a través de los pulmones y pasa al torrente sanguíneo y llega al cerebro en 10 a 20 segundos. Cuando se absorbe a través de la piel mediante un parche de nicotina -o a través de la boca y el estómago al masticar chicles de nicotina-, la nicotina se absorbe más lentamente y, por tanto, tarda más en llegar al cerebro.

Una vez que la nicotina ha entrado en el torrente sanguíneo, actúa sobre los sistemas de estimulación y se distribuye a todos los tejidos y órganos, incluyendo el cerebro. Ahí, se une a moléculas receptoras específicas, imitando las acciones de una sustancia química natural del cerebro llamada acetilcolina. La nicotina se metaboliza principalmente en el hígado y el organismo la elimina constantemente.

## ¿Es adictiva la nicotina?

Sí, la nicotina es adictiva y no está exenta de riesgo, pero no es la causa principal de las enfermedades relacionadas con el hábito de fumar. Una vez que abandona el cerebro, puede provocar síntomas de abstinencia, por ejemplo, cuando alguien intenta dejar de fumar.

Las terapias de sustitución de nicotina y otros productos para dejar de fumar pueden ayudar a abordar los síntomas de abstinencia. Pero la nicotina no es el único factor relacionado con la **adicción**. Otros factores, como los rituales, las experiencias sensoriales y sociales, desempeñan un papel importante.

Aunque la nicotina es adictiva, es posible dejar de fumar. Cada año, millones de fumadores consiguen dejar por completo los cigarrillos y el consumo de nicotina, lo que siempre es la mejor opción para su salud.

## ¿Cuál es el rol de la nicotina en las alternativas sin humo?

La nicotina es una de las razones por las que la gente fuma, junto con otros factores, como el sabor y el ritual. Para que los fumadores adultos pasen con éxito de los cigarrillos a estas alternativas, como los dispositivos para **tabaco** calentado, los vapeadores, el snus o las bolsitas de nicotina, estos productos tienen que contener nicotina.

Ahora bien, la mejor opción siempre será dejar el **tabaco** y la nicotina por completo, pero para aquellos adultos que de otra forma seguirían fumando, las alternativas sin humo avaladas científicamente son una mejor opción. Estas alternativas son sólo para adultos que, de otro modo, seguirían fumando.