

¿Qué papel juega la nicotina en el hábito de fumar?

- Realmente, ¿qué sabes sobre la nicotina? Se trata de una sustancia presente de forma natural en las hojas del **tabaco**, y junto a otros factores como el sabor o el propio ritual de fumar, la convierten en uno de los principales motivos por los que la gente fuma, como ya muchos saben.



<https://www.farodevigo.es/ideas/combustiOFF/papel-nicotina.html>

BeContent

Viernes, 21 julio 2023

Realmente, ¿qué sabes sobre la nicotina? Se trata de una sustancia presente de forma natural en las hojas del **tabaco, y junto a otros factores como el sabor o el propio ritual de fumar, la convierten en uno de los principales motivos por los que la gente fuma, como ya muchos saben.**

Sin embargo, ¿conoces realmente qué es lo más perjudicial del hábito de fumar? Muchas personas creen que es la nicotina, pero no están en lo correcto. A pesar de ser una sustancia adictiva y que no es inocua, no es la principal causa de enfermedades relacionadas con fumar.

Posee efectos farmacológicos que incluyen el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, por esto, tan pronto es absorbida, llega al cerebro donde se desencadena la liberación de dopamina y otros neurotransmisores. Aunque su absorción se realiza principalmente a nivel pulmonar, también puede hacerse a través de la mucosa oral y de la piel.

Es importante recordar que la mejor opción es siempre dejar de consumir **tabaco** y nicotina por completo, o no haber empezado nunca. Algo que merece especial atención si se trata de personas con enfermedades cardíacas, presión arterial alta grave o diabetes, y las mujeres embarazadas o durante la lactancia, y por supuesto los menores de edad, un grupo de la sociedad que no debe usar ni tener acceso al **tabaco** o a cualquier producto que contenga nicotina.

¿Qué efectos produce la nicotina?

Tras un consumo repetido de nicotina, el cerebro se adapta a la presencia de esta sustancia y a la estimulación que produce, un proceso que es reversible cuando una persona deja de usar productos que contienen este elemento.

Aunque es adictiva y no es inocua, la nicotina no es la principal causa de las enfermedades relacionadas con fumar. El origen de estos problemas para la salud se encuentra principalmente en los altos niveles de sustancias químicas nocivas o potencialmente nocivas que se activan cuando el **tabaco** se quema y produce humo. Así lo indica un estudio realizado por el NICE, National Institute for Health and Care Excellence, que señala que *“son principalmente las toxinas y carcinógenos del humo del **tabaco**, no la nicotina, los que causan enfermedades y la muerte”*³.

Por este motivo, aquellas personas fumadoras que van a mantener este hábito deben conocer la posibilidad y las implicaciones de hacer CombustiOFF, eligiendo mejores alternativas que seguir consumiendo cigarrillos, aunque no son inocuas.

Información e Innovación: una perspectiva equilibrada

Existe una creencia generalizada sobre la nicotina que es errónea y se refiere al papel que juega esta sustancia como principal causa de enfermedades relacionadas con el hábito de fumar. En este sentido, existen varios estudios que han demostrado que la percepción de las personas sobre este componente varía, y a menudo no son correctas.

Por ejemplo, en países como Reino Unido o Estados Unidos ven en los productos sin humo que contienen nicotina una alternativa al cigarrillo. Así lo indican instituciones como el Public Health England (PHE) y la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (US FDA). En el caso del instituto británico, ha analizado la percepción que tiene la población de este país respecto a esta sustancia. Destacan que *“hay un malentendido generalizado sobre la nicotina (cerca del 10% de los adultos entienden que la mayoría de los daños a la salud por fumar no son causados por la nicotina)”*⁴.

Por el contrario, en países como Australia han formulado restricciones más severas a este elemento. Bajo la ley de la Commonwealth australiana, los consumibles que contienen este componente se clasifican como productos de prescripción médica (con excepción de los parches de nicotina, chicles o pulverizadores) o sustancias peligrosas (con la excepción de su uso en terapias o cigarrillos).

Es importante que los fumadores adultos que van a mantener el hábito puedan contar con la información necesaria y precisa para poder elegir alternativas a los cigarrillos que la ciencia avala como menos nocivas. A pesar de que la mejor decisión para su salud sea abandonar el hábito tabáquico, los productos libres de humo, respaldados por la ciencia, pueden desempeñar un papel en el cambio precisamente para esas personas.

²“Pharmacology of Nicotine: Addiction, Smoking-Induced Disease, and Therapeutics” 2009

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2946180/>

- 3 National Institute for Health and Care Excellence, "Smoking: Harm Reduction", June 2013, <https://www.nice.org.uk/guidance/ph45/chapter/Introduction-scopeand-purpose-of-this-guidance>
- 4 Public Health England, "PHE publishes independent expert e-cigarettes evidence review", 2018, <https://www.gov.uk/government/news/phe-publishes-independent-expert-e-cigarettes-evidence-review>