

El tabaco sin humo

Recomendaciones para los adolescentes



¿Qué es el tabaco sin humo?

Hay dos tipos de tabaco sin humo: el tabaco de mascar y el rapé. El tabaco de mascar usualmente se vende como hoja de tabaco (empaquetado en una bolsa) o rollo de tabaco (en forma de un ladrillo) que se pone entre la mejilla y la encía. Los consumidores mantienen el tabaco de mascar en la boca por varias horas para lograr el efecto de la nicotina del tabaco.

El rapé es un tabaco de polvo (se vende usualmente en latas) que se pone entre el labio de abajo y la encía. Sólo se requiere una pizca para desatar la nicotina, la cual luego se absorbe al torrente sanguíneo, y resulta en un efecto estimulante. ¿Parece inocente, no? Sigue leyendo . . .

¿Qué es el tabaco sin humo?

Un producto químico. Ten en cuenta que el tabaco sin humo que tu y tus amigos están usando contiene muchos químicos que pueden ser dañinos a tu salud. Estos son algunos elementos encontrados en el tabaco sin humo:

- Nicotina (una droga que crea adicción)
- Polonio 210 (un residuo nuclear)
- Cadmio (usado en las baterías de los autos)
- Nitrosamine—N (causa cáncer)
- Plomo (un veneno)
- Formaldehído (fluido de embalsamar)

La nicotina en el tabaco sin humo es la que da el efecto estimulante. También hace difícil el parar de usar el tabaco sin humo. ¿Por qué? Porque cada vez que usas el tabaco sin humo el cuerpo se acostumbra a la nicotina; en realidad la anhela. La ansia es una señal de la adicción o de dependencia.

El cuerpo también se adapta a la cantidad de tabaco que necesita masticar para tener su efecto. Pronto necesitará un poco más para sentir el mismo efecto. Este proceso se llama la tolerancia, la cual es otra señal de adicción.

Algunas personas dicen que el tabaco sin humo no causa daño por que no hay humo como los cigarrillos. No les creas. No es una alternativa segura a fumar. Sólo cambia los problemas de salud de los pulmones a la boca.

Los efectos físicos y mentales del tabaco sin humo

Si consumes tabaco sin humo, lo siguiente puede estar en tu futuro:

- **Cáncer.** Cáncer de la boca y la garganta (incluyendo los labios, la lengua y la mejilla). El cáncer usualmente ocurre en el lugar en la boca donde se guarda el tabaco. La operación para remover el cáncer de la boca puede llegar a la extracción de partes de la cara, la lengua, la mejilla o los labios.
- **Leucoplasia.** Cuando se guarda el tabaco en un lugar de la boca, el jugo del tabaco la irrita. Esta causa que forme un área blanca como cuero, esto se llama leucoplasia. Estas áreas pueden ser de diferentes tamaños, formas y aspectos. También se consideran como premalignas: si te aparece en la boca, consulta tu médico inmediatamente.

- **Enfermedad cardiaca.** La circulación constante de la nicotina en el cuerpo causa muchos efectos negativos, incluyendo un ritmo cardiaco alto, una presión alta, y a veces latidos de corazón irregulares. La nicotina en el cuerpo también causa que los vasos sanguíneos se estrechen lo cual puede disminuir el tiempo reactivo y causar mareo—este no es bueno si se practica deportes.
- **Enfermedades de la encía y los dientes.** El tabaco sin humo permanentemente mancha los dientes. El tabaco de mascar causa halitosis (mal aliento). El contacto directo y repetido con las encías causa que ellas se retiren, la cual puede causar que los dientes se aflojen. El tabaco sin humo contiene mucho azúcar, lo cual, cuando se mezcla con la placa en los dientes, forma un ácido que elimina el esmalte del diente y causa caries y llagas dolorosas y crónicas.
- **Los efectos sociales.** El tener mal aliento, los dientes manchados y porquería en los dientes, y el escupir constantemente puede definitivamente tener un efecto negativo en tu vida social.

¿Y si quiero dejar de usar el tabaco sin humo?

Ya has leído las malas noticias, pero hay buenas noticias también. Aunque sea difícil parar de usar el tabaco sin humo, se puede hacer. Lee la sección Consejos para dejar de usar el tabaco sin humo para recibir algunas sugerencias útiles para dejar el vicio. Recuerda que muchas personas no empiezan a usar el tabaco sin humo por sí solos, así que no trates de pararlo solo. Pide ayuda y refuerzo positivo de tu médico, tus amigos, padres, entrenadores, maestros, quienquiera . . .

Esté al tanto de las primeras señales del cáncer oral

Exáminate la boca frecuentemente, fijándote en el lugar donde pones el tabaco. Vé a tu médico inmediatamente si tienes alguno de los siguientes:

- una llaga que sangra fácilmente y no se cierra
- un bulto en cualquier parte de la boca o el cuello
- un dolor o hinchazón que no desaparece
- un área roja o blanca que no desaparece
- problemas al masticar, tragar o mover la lengua o la mandíbula

Aunque no encuentres un problema hoy, si todavía estás usando el tabaco sin humo estate seguro de que el médico o el dentista te examina la boca durante cada visita. Las oportunidades de una cura incrementan si el cáncer oral se encuentra temprano.

Consejos para dejar de usar el tabaco sin humo

Muchos consumidores del tabaco sin humo dicen que es más difícil parar de usar el tabaco sin humo que el cigarrillo. El tabaco de mascar y el rapé contienen nicotina y son adictivos. Un estudio reciente demostró que la cantidad de nicotina en la sangre, actualmente, era dos veces más alta para el tabaco sin humo que para el cigarrillo. El tratar de dejar de usar el tabaco sin humo puede ser difícil, pero no es imposible. He aquí algunos consejos para escupirlo y no usarlo.

1. Piensa en las razones para dejar de usarlo. Puede ser que:

- No te gusta tener mal aliento después de usarlo y mascar.
- No quieres los dientes manchados.
- No quieres tomar el riesgo de tener cáncer.
- No te gusta ser adicto a la nicotina.
- Quieres empezar a vivir una vida más sana.
- Las personas a tu alrededor se ofenden con tu hábito.
- No quieres gastar dinero.

2. Elige un día para parar de usar el tabaco y tira todo el tabaco de mascar y el rapé.

3. Pídele a tus amigos, familiares, maestros y entrenadores que te ayuden a parar de usar el tabaco con su apoyo y ánimo.

Díle a tus amigos que no te ofrezcan tabaco sin humo. Quizás sea buena idea preguntarle a un amigo que pare de usar el tabaco al mismo tiempo que tú.

4. Pregúntale a tu médico sobre un programa para parar de usar el tabaco. Estos incluyen el chicle de nicotina, el parche de nicotina que se pone en el brazo (si tienes la edad suficiente) y los grupos de apoyo especializados.

5. Busca alternativas al tabaco sin humo. Algunos ejemplos buenos son el chicle sin azúcar, las semillas de calabaza o girasol o pedazos de manzana.

6. Busca actividades que te hagan olvidar el tabaco sin humo. Puedes hacer un pasatiempo, escuchar música o hablar con un amigo. Hacer ejercicios como montar en bicicleta, correr, patinar o esquiar también pueden aliviar la tensión de dejar de usar el tabaco.

7. Recuerda que todas las personas son diferentes, así que desarrolla un plan personalizado que mejor trabaja para tí. Establece metas realistas para que puedas cumplirlas.

8. Recompénsate a tí mismo. Puedes ahorrar el dinero que gastarías en el tabaco sin humo y comprarte algo especial.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1995
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría