

Lo que necesita saber sobre la juventud, el tabaco y la nicotina

¿QUÉ ES EL TABACO?

Las hojas de la planta de tabaco se secan y procesan para crear productos de tabaco, como puros, cigarrillos y líquidos para cigarrillos electrónicos.¹ Además de la nicotina, los productos de tabaco contienen miles de sustancias químicas y pueden causar problemas de salud graves, incluida la muerte.²

¿QUÉ ES LA NICOTINA?

La nicotina es una sustancia química altamente adictiva que se encuentra en las hojas de tabaco y los productos de tabaco.² La nicotina cambia la forma en que funciona el cerebro, provocando ansias de más nicotina, lo que dificulta que las personas dejen de fumar.¹ Casi todos los productos de tabaco contienen nicotina.³

¿QUÉ PRODUCTOS DE TABACO Y NICOTINA SE COMERCIALIZAN EN LA ACTUALIDAD?

En la actualidad, se comercializa una variedad de productos de tabaco y nicotina, incluidos cigarrillos, puros, cigarros, puritos, líquidos para cigarrillos electrónicos o vaporizadores, narguiles o pipas de agua, productos de tabaco sin humo, productos de tabaco solubles (como pastillas, tiras o barras), productos de tabaco calentado (a veces llamados productos de tabaco que no se queman), bolsas de nicotina y tabaco en polvo que se puede inhalar por la nariz.¹

¿QUÉ SON LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

Los cigarrillos electrónicos (también llamados “vapeadores”) son dispositivos electrónicos que calientan un líquido para producir un aerosol, o una mezcla de

pequeñas partículas en el aire.⁴ Los cigarrillos electrónicos vienen en muchas formas y tamaños; algunos parecen cigarrillos, puros o pipas normales, y otros parecen unidades de USB, bolígrafos y otros artículos cotidianos.⁵

Los dispositivos más grandes, como los sistemas de tanque o “mods” no se parecen a otros productos de tabaco.³ Aproximadamente el 99 % de los líquidos para cigarrillos electrónicos vendidos contienen nicotina.⁶ Los líquidos también pueden contener otras sustancias químicas que pueden ser perjudiciales para la salud.⁶ Los dispositivos electrónicos pueden usarse para consumir una variedad de sustancias además de la nicotina (p. ej., marihuana o cannabinoides, como el THC y el CBD). Es posible que los jóvenes que usan dispositivos electrónicos no se refieran a ellos como “cigarrillos electrónicos”, ya que cada vez más productos están diseñados para verse diferentes y más discretos, como un bolígrafo o una unidad USB.⁴

¿QUÉ EFECTOS DE SALUD PROVOCAN LOS PRODUCTOS DE TABACO EN LA JUVENTUD?

Los jóvenes que consumen tabaco y productos de tabaco que contienen nicotina corren el riesgo de desarrollar una adicción a la nicotina.⁵ Debido a que los jóvenes son más sensibles a la nicotina que los adultos, pueden volverse adictos más rápido.⁵ Incluso fumar socialmente una o dos veces al mes puede poner a los jóvenes en riesgo de adicción a la nicotina, lo que puede llevar a un uso más prolongado de productos de tabaco y puede aumentar las posibilidades de desarrollar una enfermedad grave relacionada con el tabaco.⁵ Fumar cigarrillos daña casi todos los órganos del cuerpo y puede causar enfermedades cardiovasculares y cardíacas, enfermedades respiratorias, cáncer, diabetes, infertilidad, problemas en la función inmunitaria y problemas de salud bucal y ocular.¹ Fumar aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad.⁵

El desarrollo del cerebro continúa hasta aproximadamente los 25 años, y la nicotina puede afectar ese desarrollo,⁸ especialmente las partes del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos.⁸ El consumo de nicotina durante la adolescencia también puede aumentar el riesgo de una futura adicción a otras drogas.⁹

¿CUÁNTOS JÓVENES CONSUMEN PRODUCTOS DE TABACO?

Casi todo el consumo de tabaco comienza durante la juventud y avanza durante la edad adulta. Cada día, más de 3200 niños de 18 años o menos fuman su primer cigarrillo.⁸ Casi 9 de cada 10 personas que fuman comienzan antes de los 18 años y casi todas comienzan a fumar antes de los 26 años.¹ Cada adulto que muere prematuramente a causa del tabaquismo es reemplazado por dos nuevos fumadores jóvenes.⁷ Si se sigue fumando al ritmo actual, 5,6 millones (1 de cada 13) de los niños de hoy morirán prematuramente a causa de una enfermedad relacionada con el tabaquismo.⁸

4.7%

de los estudiantes de escuela intermedia

19.6%

de los estudiantes de escuela secundaria

En el 2020, casi una cuarta parte de los estudiantes de secundaria informaron haber usado un producto de tabaco en el último mes.⁸ Los cigarrillos electrónicos han sido el producto de tabaco más utilizado entre los jóvenes desde 2014; en el 2020, aproximadamente uno de cada 20 estudiantes de escuela intermedia (4,7 %) y aproximadamente uno de cada cinco estudiantes de escuela secundaria (19,6 %) informaron que usaron un cigarrillo electrónico en los últimos 30 días.⁸ Aunque el consumo de cigarrillos y cigarros ha disminuido entre los jóvenes en los últimos años, en el 2020, el 4,6 % de los estudiantes de escuela intermedia informaron haber consumido cigarrillos en los últimos 30 días, y aproximadamente la misma proporción (5,0 %) de estudiantes de escuela secundaria informó haber consumido cigarrillos en los últimos 30 días.⁸

En el 2019, aproximadamente 12 de cada 100 estudiantes de escuela intermedia (11,5 %) y aproximadamente 30 de cada 100 estudiantes de secundaria (29,9 %) dijeron que habían probado dos o más productos de tabaco.⁷ Los jóvenes que consumen múltiples productos de tabaco corren un mayor riesgo de desarrollar adicción a la nicotina y es más probable que continúen usando tabaco en la edad adulta.¹⁰

¿CUÁLES SON LAS MANERAS DE PREVENIR Y REDUCIR EL CONSUMO DE TABACO EN LOS JÓVENES?

Se ha demostrado que las actividades de programas nacionales, estatales y locales reducen y previenen el consumo de productos de tabaco entre los jóvenes, particularmente cuando se implementan en conjunto.¹¹ Estas incluyen las siguientes:

- Aumento de los precios del tabaco (por ejemplo, mediante el aumento de los impuestos).
- Prohibición de fumar en las áreas interiores de los lugares de trabajo y lugares públicos.
- Elevar la edad mínima de venta de productos del tabaco a 21 años.
- Comerciales de televisión y radio, carteles y otros mensajes en los medios dirigidos a niños y adolescentes para contrarrestar los anuncios de productos del tabaco.
- Programas comunitarios y políticas escolares y universitarias que fomenten lugares y hábitos libres de tabaco.
- Programas comunitarios que reduzcan la publicidad y las promociones del tabaco y ayuden a que los productos del tabaco estén menos disponibles.¹¹

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A UN JOVEN A DEJAR DE CONSUMIR PRODUCTOS DEL TABACO?

Una de las medidas más importantes que puede tomar por la salud de los jóvenes es **preguntarles** sobre su consumo de tabaco o nicotina en cada visita. **Aconseje** a quienes no consumen tabaco que no lo hagan, y a quienes informan que consumen productos del tabaco, que intenten dejar de hacerlo. **Evalúe** la preparación para dejar de fumar y **ayude** a los jóvenes que quieren dejar de fumar a establecer una fecha para dejar de fumar, desarrollar un plan para dejar de fumar y hacer frente a la abstinencia y la recaída. También puede referirlos a un especialista en tratamiento del tabaquismo o a una organización externa, como una organización comunitaria de tratamiento de salud mental y consumo de sustancias, para conectarlos con recursos.

Algunos jóvenes pueden obtener apoyo para desarrollar un plan para dejar de fumar y hablar sobre los desencadenantes, los impulsos y la abstinencia llamando a la línea telefónica para dejar de fumar de su estado al 1-800-QUIT-NOW. Las intervenciones mediante mensajes de texto, aplicaciones y basadas en la web se pueden encontrar en teen.smokefree.gov.

Se pueden encontrar recursos adicionales para dejar de fumar dirigidos a los jóvenes en www.aap.org/youthcessation. Los proveedores también pueden trabajar con los padres, madres o tutores que consumen productos de tabaco para alentarlos a dejar de fumar, ya que se ha demostrado que el consumo de tabaco en el hogar aumenta la iniciación en el consumo de tabaco en los jóvenes.¹²

REFERENCIAS

1. National Institute of Drug Abuse. (2021, April). *Cigarettes and other tobacco products drugfacts*. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/cigarettes-other-tobacco-products>.
2. United States Food and Drug Administration. (2020, August 28). *Nicotine: the addictive chemical in tobacco products*. <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-information/nicotine-addictive-chemical-tobacco-products>.
3. United States Food and Drug Administration. (2021, August 19). *Nicotine is why tobacco products are addictive*. <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/nicotine-why-tobacco-products-are-addictive>.
4. Centers for Disease Control and Prevention. (2021, April 23). *Quick facts on the risk of e-cigarettes for kids, teens, and young adults*. https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html.
5. Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *Smoking and youth*. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/pdfs/fs_smoking_youth_508.pdf.
6. Centers for Disease Control and Prevention. (2021, July 7). *Quick facts on the risks of e-cigarettes for kids, teens, and young adults*. https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html.
7. Centers for Disease Control and Prevention. (2021, August 3). *Outbreak of lung injury associated with the use of e-cigarette, or vaping, products*. https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html.
8. Wang, T. W., Neff, L.J., Park-Lee, E., Ren, C., Cullen, K. A., King, B. A. (2020, September 18). E-cigarette use among middle and high school students – United States, 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*, 69(37): 1310-1312. doi: 10.15585/mmwr.mm6937e1.
9. Centers for Disease Control and Prevention. (2018, December). *Surgeon General’s advisory on e-cigarette use among youth*. https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/surgeon-general-advisory/index.html.
10. Centers for Disease Control and Prevention. (2020, December 16). *Youth and tobacco use*. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm.
11. Centers for Disease Control and Prevention. (2014). *Best practices for comprehensive tobacco control programs*. https://www.cdc.gov/tobacco/stateandcommunity/best_practices/pdfs/2014/comprehensive.pdf.
12. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (US) Office on Smoking and Health. (2012). *Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK99237/>.

Este proyecto ha recibido el apoyo de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) del U.S. Department of Health and Human Services (HHS, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos) como parte de una asistencia económica de un total de USD 2 000 000, con financiamiento total de los CDC/el HHS. Los contenidos pertenecen a los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales ni la aprobación de los CDC/el HHS o del gobierno de los Estados Unidos.