

Tabaco sin humo: sin fuego, pero perjudicial para la salud

Por Natalie McGill

Si hablamos del consumo de tabaco, es común ver miles de advertencias sobre los riesgos que conlleva el cigarrillo para la salud. Pero hay otra forma de tabaco, el tabaco sin humo, que también es peligroso, aunque no haya chispas involucradas.

El tabaco sin humo suele masticarse, inhalarse o colocarse fuera de las encías, según explica la Administración de Servicios de Salud

Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés). Al igual que los cigarrillos, contiene nicotina, un estimulante que puede provocar adicción.

El tabaco sin humo, como, por ejemplo, las bolsas y los líquidos conocidos como snus, puede resultar atractivo para algunas personas ya que puede utilizarse en lugares en donde fumar está prohibido, explica Brian King, PhD, asesor científico sénior de la Oficina de Tabaquismo y Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

El tabaco sin humo es particularmente popular entre los hombres y adultos jóvenes. Uno de cada 10 alumnos de la escuela secundaria en los Estados Unidos de América utiliza tabaco sin humo, es decir, el doble de la tasa entre hombres adultos, dice King.

“Esto es muy alarmante porque sabemos que

si se empieza a una edad tan joven, la adicción a la nicotina y los efectos adversos para la salud a causa del consumo de tabaco sin humo pueden ser de por vida,” alerta King.

Según la SAMHSA, el riesgo de adicción es real. La cantidad de nicotina que los consumidores obtienen del tabaco sin humo puede ser entre tres y cuatro veces mayor que la nicotina que reciben al fumar cigarrillos.

Una persona que consume dos latas de rapé (tabaco molido que se inhala por la nariz) por semana puede obtener la misma cantidad de nicotina que una persona que fuma un atado y medio de cigarrillos por día, revela el Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial.

Y los efectos adversos sobre la salud no son menos graves que los riesgos que corre un fumador de cigarrillos.

Los consumidores de tabaco sin humo tienen un mayor riesgo de padecer cáncer bucal, labial, de garganta y del recubrimiento de las mejillas, así como de páncreas. Además del cáncer, los consumidores de tabaco sin humo también pueden sufrir pérdida de dientes, caries, gingivitis y enfermedad periodontal, advierte King.

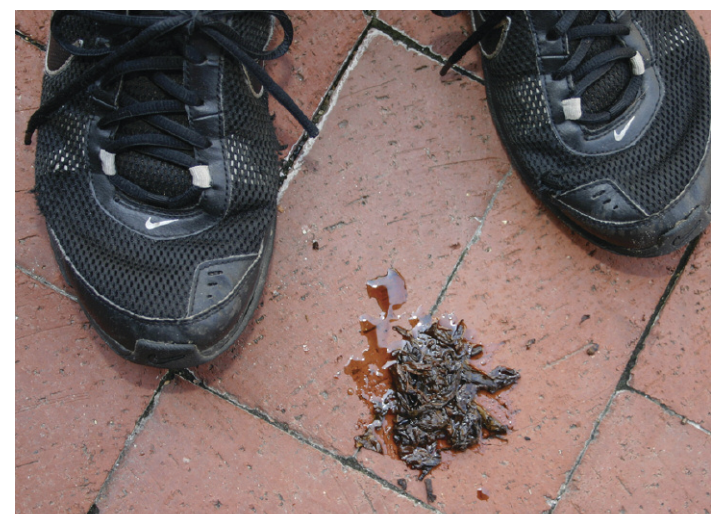
Adiós al tabaco

Si usted consume tabaco sin humo y busca formas de dejarlo, estas son algunas opciones, muchas de las cuales han resultado ser útiles para dejar de fumar. King

afirma que el primer paso más importante es hablar con su médico acerca de su deseo de dejar el hábito. Un médico puede aconsejarle métodos para dejar el tabaco, como la terapia de reemplazo de nicotina, por ejemplo.

“Hay mucha evidencia que demuestra que el uso de este tipo de productos, como el parche de nicotina y la goma de mascar de nicotina, aumentan considerablemente la probabilidad de dejar de consumir tabaco,” dice King.

“Así que es muy importante recurrir a los profesionales de la salud y también a estos medicamentos aprobados



>> Para obtener más información sobre los riesgos del tabaquismo, visite www.cdc.gov/tobacco/osh

(por la Administración de Alimentos y Medicamentos).”

Fijarse una fecha para dejar el hábito puede ser una buena motivación, dice el Instituto.

También es buena idea contarles a sus amigos y familiares que está intentando dejar de consumir tabaco y que necesitará su apoyo en las buenas y en las malas. Además, puede consultar a un odontólogo para que examine el estado de su boca antes de comenzar.

Empiece a reducir el consumo de tabaco utilizando cada vez menos productos sin humo. El Instituto recomienda utilizar la mitad de lo que consumiría normalmente y considerar alternativas para masticar, como dulces duros o goma de mascar. Evite llevar paquetes de tabaco sin humo con usted y trate de determinar en qué momentos del día siente más necesidad de consumir tabaco sin humo. Es en esos momentos en los que necesitará contar con un sustituto a mano para combatir el antojo.

King también advierte que las personas que están tratando de dejar de fumar no deben ver el tabaco sin humo como una alternativa más segura. Utilizar el tabaco sin humo de esa forma podría boicotear el intento de dejar el hábito, aumentar la frecuencia con que se fuma y alentar un uso de ambos productos al mismo tiempo.

“El objetivo final de dejar el hábito es dejar todas las formas de tabaco y no pasar de un producto combustible a un producto de tabaco sin humo porque sabemos que el tabaco sin humo no es un sustituto seguro para los cigarrillos,” advierte King.

“El tabaco, aun sin humo, es un hábito que genera riesgos para la salud.”



Foto de hombre al teléfono de Yuri, cortesía de iStockphoto. Todas las demás fotografías, Natalie McGill

Dejar el hábito: líneas de ayuda gratuitas

Si está listo para dejar el tabaco, hay una serie de recursos gratuitos que pueden resultarle útiles, algunos tan simples como el teléfono.

Hay líneas de ayuda gratuitas para dejar el tabaco en todos los estados de los Estados Unidos y no son solo para los fumadores. Aquellas personas que deseen dejar el hábito de masticar tabaco sin humo pueden llamar y hablar con un consejero acerca de la mejor forma de hacerlo. Los consumidores de tabaco sin humo pueden obtener ayuda y consejos sobre distintas formas de lidiar con el antojo o cómo crear un plan para dejar el tabaco.

Si está pensando en dejar el tabaco, el 1-800-QUIT-NOW es un buen lugar para empezar.

1-800-QUIT-NOW

