

# REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS EN CONSUMO DE NICOTINA

## ¿Qué es la Nicotina?

La nicotina es un compuesto orgánico, un alcaloide encontrado principalmente en la planta del tabaco con alta concentración en sus hojas. Los efectos de la nicotina dependen de la dosis, pudiendo comportarse como un estimulante o como un bloqueante de la transmisión nerviosa ganglionar. Como estimulante produce un aumento de la atención, mejora la memoria y disminuye la irritabilidad.

Debido a su capacidad adictógena, una persona fumadora habitual tiende a mantener los niveles sanguíneos de nicotina relativamente constantes; cuando estos niveles disminuyen la persona siente la necesidad de administrarse nicotina (usualmente fumando). Si no la satisface puede llegar a desarrollar estados de irritabilidad, nerviosismo, falta de concentración, entre otros.

## Medios para administrarse nicotina:

**CIGARRILLO:** Un cigarrillo es un producto que contienen picadura de tabaco, envuelto por una hoja delgada de papel en forma de cilindro. Comúnmente presenta integrado un filtro. Al encender un cigarrillo se quema y genera humo. El proceso de combustión es auto sostenible y requiere de tabaco (combustible) y oxígeno. Las temperaturas pueden alcanzar los 800°C, estas altas temperaturas generan combustión de la materia vegetal que produce monóxido de carbono y más de 6.000 sustancias nocivas para la salud.

**PIPAS:** Las hay de diferentes materiales y tamaños, consiste en una pequeña cámara (el hornillo o cazoleta) para la combustión y un tubo (cánula) que termina en la boquilla. Los materiales más comunes son arcilla, cerezo, vidrio, porcelana, entre otros. Por su tratamiento especial, la picadura de tabaco contiene menos sustancias químicas que el cigarrillo. Sin embargo, al quemar el tabaco, generan efectos nocivos para la salud comparables con los causados por los cigarrillos.



## CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y VAPORIZADORES:

También llamados “e-cigarretes”, “vaporizadores” o “sistemas electrónicos de administración de nicotina”, son productos que calientan un líquido que contiene nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas. Al eliminar la combustión, estos dispositivos, de acuerdo con múltiples estudios científicos, pueden llegar a ser menos dañinos que el cigarrillo y productos de tabaco para fumar.

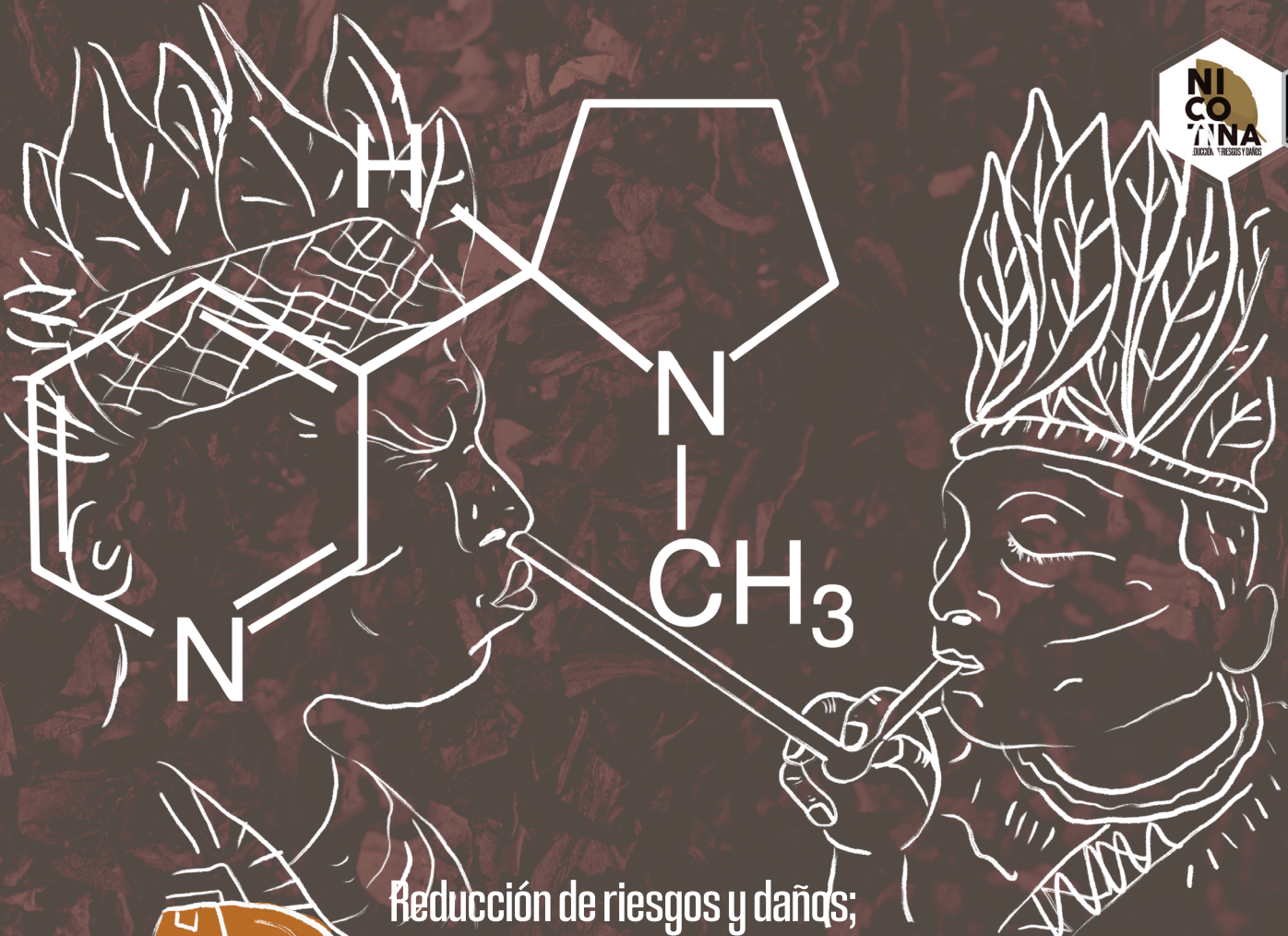
**PRODUCTOS DE TABACO CALENTADO:** Son dispositivos que calientan unidades de tabaco en láminas, en vez de picadura, a temperaturas por debajo de los 350°C evitando la combustión o cambios en la composición química del tabaco. De esta forma se evita la generación de humo y ceniza, en cambio se libera vapor de nicotina. Al eliminar la combustión, estos dispositivos, de acuerdo a múltiples estudios científicos, pueden llegar a ser menos dañinos que el cigarrillo y productos de tabaco para fumar.

**AMBIL:** es una pasta negra usada por varios pueblos indígenas de la amazonía que se obtiene a partir de la cocción de las hojas de tabaco mezclándolas luego con sales vegetales alcalinas. Al preparar ambil, las hojas de tabaco se hace pasar por un tamiz para extraer el zumo puro y separarlo de las hojas ya cocinadas y de otras impurezas. Su consumo tradicional se ha dado en contexto medicinal, ritual y sagrado. Esta pasta se consume en pequeñas cantidades vía oral.

**RAPE:** tabaco en polvo esninfado. En la preparación del rapé, las hojas de la planta son secadas al viento o al sol, sobre un fuego o sobre brasas ardientes. Las hojas secas son machacadas, pulverizadas y a menudo cernidas. Puede ser aspiradas directamente de la mano o de una hoja. Más frecuentemente sin embargo son ingeridos por medio de tubos de absorción nasal, simples o dobles, ramificados o angulares, hechos de caña o huesos perforados.

**SNUS:** Snus es un producto de tabaco oral con tabaco procesado en una bolsa de papel que el usuario coloca en la boca entre la encía y la mejilla. Se observa que la forma oral de consumo de tabaco es menos dañina que fumar. En primer lugar, las personas que consumieron snus en lugar de fumar son menos propensas a las enferme-





## Reducción de riesgos y daños;

La reducción de riesgos y daños es un enfoque de salud pública originado en la década de los 70s y aplicado en las políticas públicas para el abordaje del consumo de sustancias psicoactivas en Colombia desde el año 2007, y que tiene como objetivo aminorar los impactos negativos de una actividad nociva, mas no prohibir o eliminar la acción en sí misma.

**LOS PROGRAMAS DE REDUCCIÓN DEL DAÑO** se entienden como todas aquellas “políticas, programas y prácticas orientadas principalmente a reducir las consecuencias adversas sanitarias, sociales y económicas derivadas del consumo de drogas psicoactivas legales e ilegales, sin abandonar necesariamente el consumo de drogas” (HRI, 2018). Es un concepto que engloba tanto a la salud pública como a los derechos humanos, una estrategia fuertemente arraigada en el humanitarismo que rechaza todo tipo de discriminación, estereotipo y estigmatización de las personas que usan drogas.

“La evaluación de los servicios de reducción de daños ha sido exhaustiva y su implantación se fundamenta en pruebas empíricas que responden a una muy buena relación coste-eficacia en aspectos tan capitales como la prevención del contagio de enfermedades de transmisión sanguínea o el acceso a la atención de la salud de la población en consumo activo. Es pues un abordaje que garantiza no solo un impacto probado en la persona consumidora, sino también en su familia/entorno próximo y en la comunidad en general”



**LA REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS EN NICOTINA** tienen objetivo reducir los impactos negativos del consumo de nicotina promoviendo formas de menor riesgo, estrategias de autocuidado y alternativas para las personas que no quieren o no pueden dejar de fumar para administrarse nicotina. Actualmente, existe amplia evidencia internacional sobre productos de suministro de nicotina con menor riesgo como son los vapeadores, cigarrillos electrónicos, productos de tabaco calentado, el “snus” sueco - éste particularmente demostrando ser científicamente más seguro que fumar tabaco-, el ambil (tabaco en crema) y el rapé (tabaco en polvo) de uso especialmente tradicional e indígena. Todos estos dispositivos tienen como característica que eliminan la combustión de la materia vegetal, la misma que produce CO<sub>2</sub>, alquitrán y miles de químicos que son los principales causantes de cáncer por fumar.

Diferentes autoridades en salud pública han manifestado su posición frente al uso de dispositivos que administran nicotina sin combustión. Este es el caso del Instituto de Salud Pública de Inglaterra que afirma que “el vapeo representa sólo una pequeña fracción de los riesgos de fumar y cambiarse completamente de fumar a vapear transmite beneficios sustanciales que seguir fumando. Los cigarrillos electrónicos son por lo menos 95% menos nocivos que los cigarrillos”. Así mismo, por su parte, el Colegio Real de Médicos de Inglaterra ha manifestado que “la nicotina por sí sola no es especialmente peligrosa y si la nicotina pudiera ser provista en una forma que fuera aceptable y efectiva como sustituto del cigarrillo, millones de vidas podrían ser salvadas.”

De esta forma, expertos internacionales han coincidido en que la nicotina, aunque adictiva, no es la principal causa de las enfermedades relacionadas con el tabaquismo y en ese sentido, **la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido que**, “si la gran mayoría de fumadores de tabaco que no son capaces de dejar de fumar, ni desean hacerlo, se cambiaran sin demora al uso de una fuente alternativa de nicotina con riesgos más bajos para la salud, y eventualmente dejan de utilizarlo, esto representaría un logro significativo en la salud pública”

En consecuencia, autoridades y expertos han declarado abiertamente que, además de los esfuerzos del gobierno para prevenir la iniciación en el consumo del tabaco y para incentivar a los fumadores a dejar de fumar, darle a los fumadores acceso a alternativas menos nocivas puede beneficiar la salud pública. Precisamente, este enfoque es el conocido como “reducción del daño”

Estos y muchos más argumentos nos permiten incorporar el enfoque de reducción de riesgos y daños al consumo de nicotina desde un enfoque de salud pública y el respeto por los derechos de las personas que consumen esta sustancia.

•Buscar alternativas diferentes a la combustión como son los dispositivos electrónicos que entregan nicotina sin combustión, como lo son los vapeadores, cigarrillos electrónicos, productos de tabaco calentado, nicotina en polvo, crema o “snuss” sueco (bolsitas de tabaco para poner en las encías).

•Adquirir estos productos en tiendas especializadas en donde le podrán dar la orientación e información sobre riesgos necesaria para usarlos.

•Consultar a su médico por alternativas para la cesación tabáquica, ellos le podrán brindar opciones como parches, chicles y/o terapia psicológica.

•No consumir ningún tipo de producto con nicotina si está embarazada, o en periodo de lactancia.

•No consumir, ni promover ningún tipo de producto con nicotina en menores de edad, puede generar hábito de consumo, dependencia física y psicológica a temprana edad.

•No consumir nicotina si padece enfermedades pulmonares o respiratorias, enfermedades cardíacas o hipertensión arterial.

**Y si, por el contrario, no desea dejar de consumir nicotina por combustión, invitamos a tener en cuenta estas recomendaciones:**

•Realizar caladas más cortas al cigarrillo, sin llevar todo el humo hasta el fondo de los pulmones.

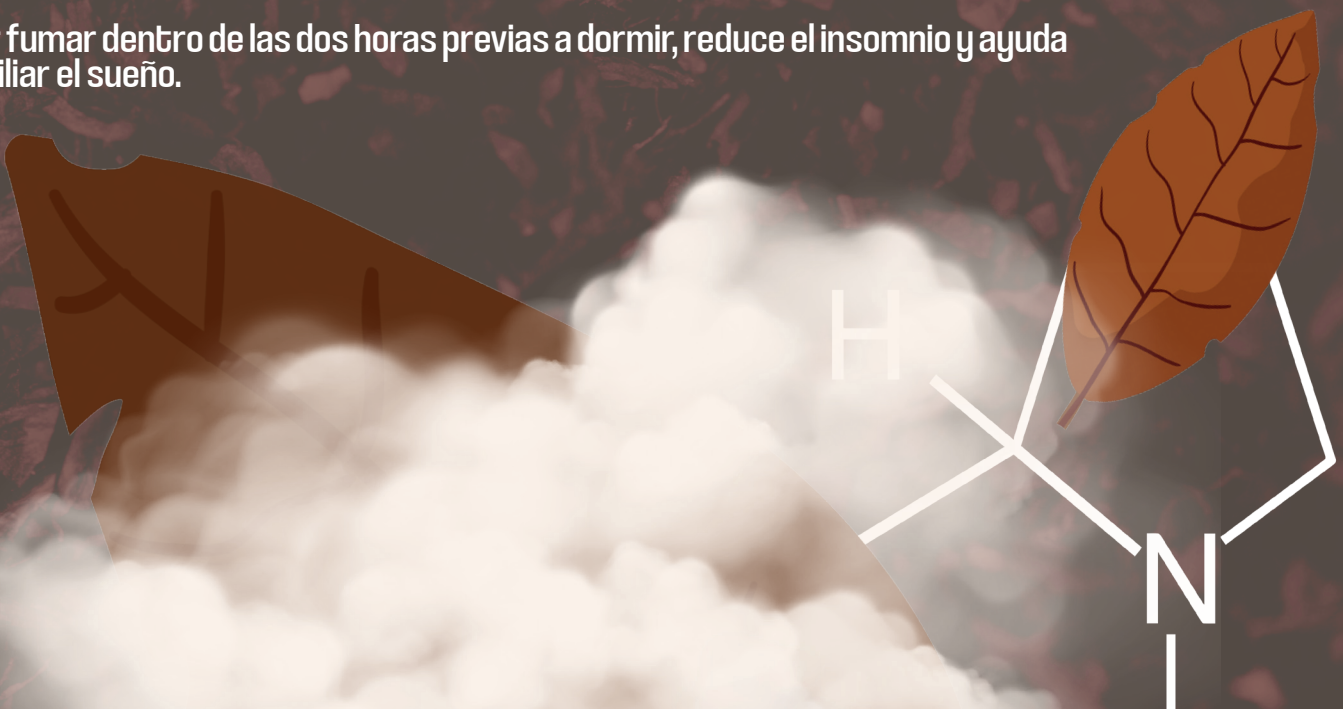
•No fumar el cigarrillo hasta el filtro para prevenir una acción más severa y evitando el calor de la combustión.

•Fumar en espacios abiertos y ventilados, nunca en áreas pequeñas y con poca ventilación.

•Mantener hidratada la boca y la garganta, esto ayuda a reducir los niveles de irritación.

•Reducir el número de cigarrillos al día.

•Evitar fumar dentro de las dos horas previas a dormir, reduce el insomnio y ayuda a conciliar el sueño.

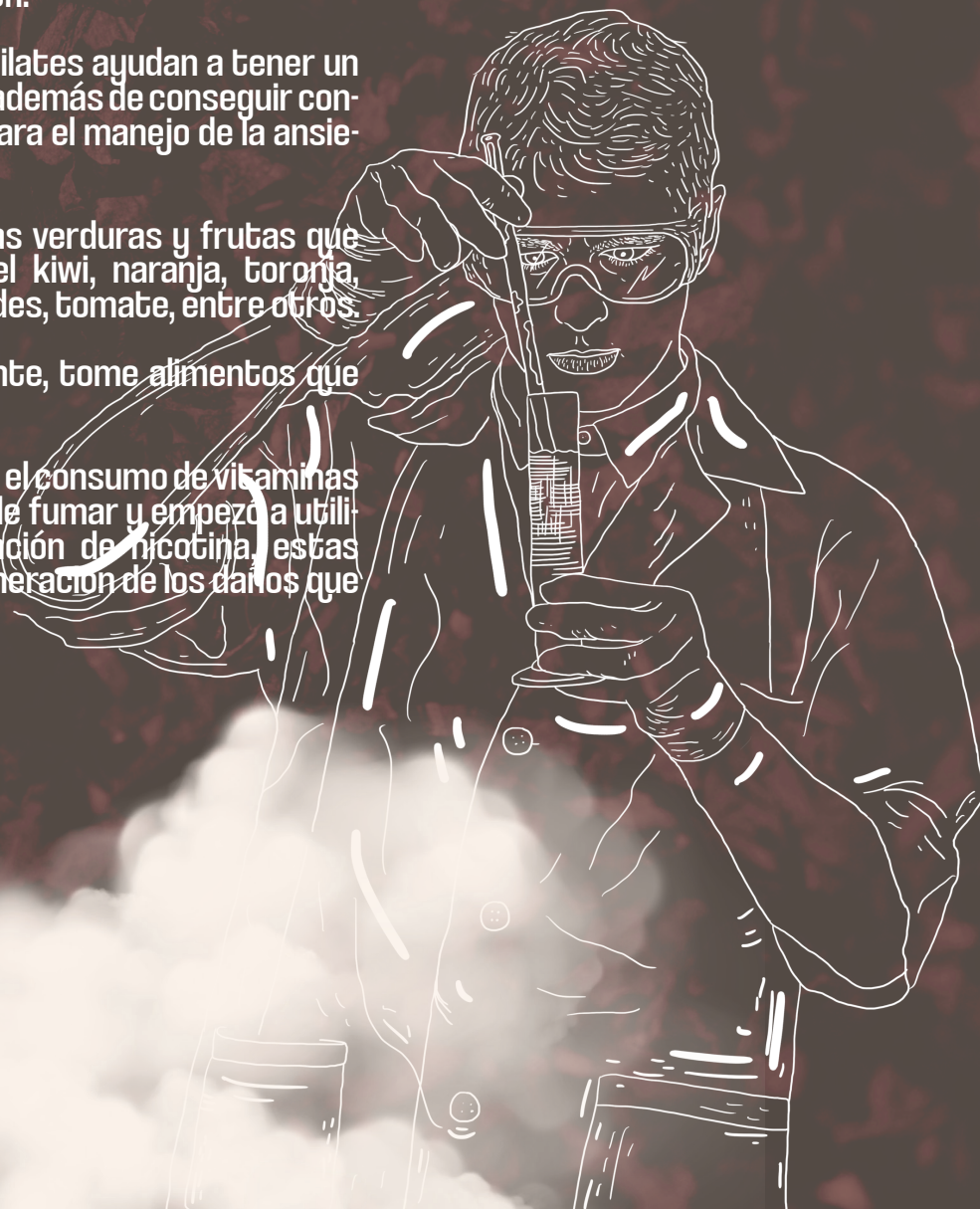


•Hacer pausas en sus hábitos de consumo, intente dejar de fumar por un tiempo y pruebe cómo se sienten y huelen algunos alimentos. Por ejemplo, pruebe las frutas después de haber dejado de fumar, sentirá la diferencia

Frente a las opciones que las personas decidan para administrarse nicotina, ya sea a través de combustión mediante cigarrillos o sin combustión mediante otros dispositivos,

## recomendamos:

- Mantener una dieta rica en vitaminas y proteínas.
- Realizar algún tipo actividad física que le ayude a estar activo, sin excederse.
- Realizar ejercicios de respiración.
- Los ejercicios como el yoga y pilates ayudan a tener un mejor control de la respiración, además de conseguir concentración mental que ayuda para el manejo de la ansiedad.
- Alimentarse bien, coma muchas verduras y frutas que contengan vitamina C como el kiwi, naranja, toronja, fresas, brócoli, pimentones verdes, tomate, entre otros.
- Hidratar su piel constantemente, tome alimentos que contengan vitamina E.
- De igual manera, se recomienda el consumo de vitaminas B1, B6, B12 y ácido fólico; si dejó de fumar y empezó a utilizar dispositivos de administración de nicotina, estas ayudarán en el proceso de regeneración de los daños que el tabaco le ha ocasionado.



# Regulación de dispositivos para administrarse nicotina en Colombia.

Los dispositivos para administración de nicotina, como los cigarrillos electrónicos y los productos de tabaco calentado, están presentes en Colombia desde hace varios años y su consumo ha venido en aumento; no obstante, actualmente no existe una regulación clara frente a estos, por lo que se pueden adquirir en diferentes tiendas o puntos especializados. Es evidente la necesidad de regular; sin embargo, las entidades a nivel nacional como el Ministerio de Salud o el Ministerio de Comercio no han emitido una regulación específica y diferenciada. Hasta el momento, los conceptos de ambas entidades han emitido solo algunas comunicaciones sobre los productos y han brindado información en debates, eventos y audiencias públicas. Por otro lado, en el Congreso de la República han radicado varias propuestas para la regulación, sin que ninguna haya surtido todo el proceso legislativo de aprobación. En este nuevo periodo legislativo, se presentan nuevas iniciativas en las que será necesaria la participación de la comunidad científica, la comunidad médica, la academia y la sociedad civil.

Por lo tanto, es menester avanzar en la regulación diferenciada para esta categoría emergente que varía sustancialmente por su perfil de riesgo y daño en comparación con el cigarrillo. De esta manera se estaría garantizando un mercado seguro, un control por parte de las entidades, garantías de calidad, acceso y seguridad de los usuarios, protección a poblaciones como no fumadores y menores de dieciocho años, información y datos de uso, actualización de evidencia e innovación en el abordaje de consumo de nicotina.

Recomendamos a las personas que deseen usar estos dispositivos para administrarse nicotina, investigar, consultar y adquirirlos en lugares especializados donde le brinden información clara y precisa.

Conoce la Plataforma para la Reducción de Riesgos y Daños en Consumo de Nicotina que tiene como objetivo, impulsar un debate honesto sobre este enfoque como alternativa al consumo de cigarrillo y promover el respeto por el derecho de los consumidores de nicotina.

**Visita nuestra web y apóyanos firmando la declaración.**

**[WWW.NICOTINAREDUCCIONDEDAÑOS.COM](http://WWW.NICOTINAREDUCCIONDEDAÑOS.COM)**

