

# BOLSAS DE NICOTINA

(POUCHES)



“Un golpe directo a tu boca”

Cómo te engañan

“ Son inofensivas porque no se fuman. Son discretas, sin humo, con sabores frutas o chicle. No dañan tus dientes ni encías... ”

## LA REALIDAD...

- El sabor **camufla la nicotina**, que produce un **acceso rápido** a sus efectos mediante la **absorción a través de la mucosa oral**.
- Pueden contener desde **3 hasta 20 mg de nicotina por bolsita** (más aún que un cigarrillo convencional).
- Están **diseñadas para enganchar rápidamente** sin que se perciban como un riesgo.



“ El cerebro sigue desarrollándose hasta los 25 años aproximadamente, siendo la adolescencia y la juventud temprana un período crítico donde la NICOTINA puede modificar de forma profunda y permanente la estructura y el funcionamiento cerebral ”



## Tóxicos / carcinógenos que **CONSUMES**

Las nicotine pouches contienen, además de nicotina, diversas sustancias como **celulosa microcristalina, carbonato de sodio**, otras **sales carbonatadas, ácido cítrico** y distintos **aromas**.

Además de nitrosaminas específicas del tabaco, todos ellos compuestos **tóxicos para la salud** y **potencialmente cancerígenos**.

# Riesgos para tu Salud General



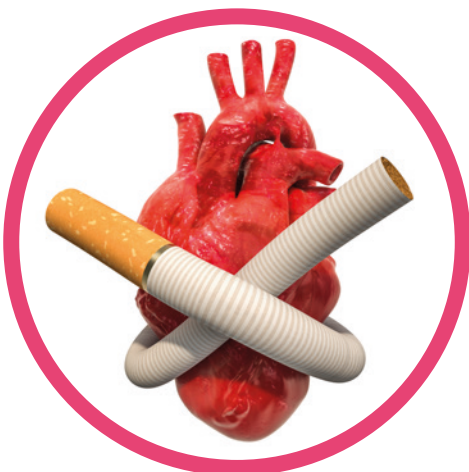
## Adicción a la nicotina

rápida y fuerte, especialmente preocupante en jóvenes.



**Cerebro en desarrollo:** la nicotina afecta a la memoria, la atención, el control de impulsos, la toma de decisiones, la regulación emocional y aumenta riesgo de dependencia futura.

**Pulmones:** la nicotina puede alterar respuestas inmunitarias y aumentar la producción de moco, lo que puede agravar condiciones respiratorias crónicas como la EPOC o afectar la función pulmonar.



**Corazón y vasos:** riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, insuficiencia cardíaca, arritmias, enfermedad arterial periférica, infarto y accidente cerebrovascular.

# Riesgos para tu Salud General



**Intoxicación:** náuseas y vómitos, diarrea y aumento de la salivación. Una intoxicación grave puede ocasionar convulsiones y depresión respiratoria.

**Metabolismo:** la nicotina puede aumentar la resistencia a la insulina y es un importante factor de riesgo para desarrollar **diabetes tipo II**.

**Sistema inmunitario:** la nicotina puede aumentar la probabilidad de **infecciones** y **enfermedades autoinmunes** debido a su capacidad de reducir la actividad de los linfocitos y la secreción de citoquinas proinflamatorias.

**Salud mental:** **ansiedad, estrés** y **depresión** asociados a la nicotina.

**Embarazo:** la nicotina **atraviesa la placenta humana** durante todo el embarazo. **Aumenta el riesgo de muerte fetal intrauterina.**

**Cáncer:** por la forma de consumirlas, puede producir **cáncer en la boca, lengua** o **laringe** y **gastrointestinal**.

“ La exposición a la nicotina durante la adolescencia y juventud altera la maduración del cerebro y puede generar efectos persistentes que perduran en la vida adulta, afectando a múltiples sistemas del organismo, incluidos el cardiovascular, respiratorio, endocrino e inmunitario, así como a la salud oral. ”





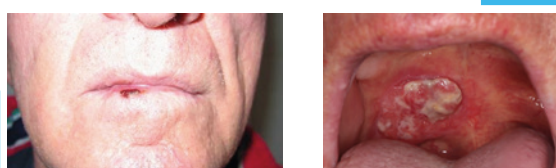
## Riesgos para tu Salud Oral

Irritación y enfermedades en las encías y de la mucosa oral, sequedad bucal, úlceras, halitosis, lesiones blancas precancerosas y cáncer oral.

úlceras



cáncer oral



Acude a tu **revisión dental** al menos **1 vez año!**

El **dentista** es el profesional que mejor puede **detectar a tiempo lesiones sospechosas en tu boca derivadas del consumo de tabaco y sus nuevos productos.**

**Además, como profesional sanitario puede ser un apoyo fundamental para dejar de fumar.**

# Medio Ambiente



## Grave daño al medio ambiente

La **nicotina residual** es un **biocida** que contamina suelos y aguas, y afecta a peces, aves y plantas: **nunca tirar al WC ni al suelo.**



## ¿Cómo reciclarlos?

### Residuos:

sobres **plásticos con nicotina residual.**

### Reciclaje:

deben ir al **contenedor de restos** (gris o naranja, según municipio).



**¡ACTÚA POR LA SALUD DEL PLANETA!**