

Bolsas de nicotina oral: Lo que hay que saber



Las bolsitas de nicotina oral (ONPs por sus siglas en inglés) son productos discretos de forma rectangular que se colocan entre la encía y el labio. Estas bolsitas contienen nicotina (ya sea sintética o derivada del tabaco) pero no contienen hojas de tabaco.

Aún cuando se comercializan como una “alternativa menos dañina” al tabaco, los ONPs pueden causar problemas graves de salud, especialmente para quienes no fuman y para usuarios jóvenes:

- La nicotina es altamente adictiva, especialmente para menores y adultos/as jóvenes.
- La nicotina puede crear un “subidón” o leve euforia al principio, pero su uso continuo genera dependencia.
- Los síntomas de abstinencia como antojos, dolores de cabeza e irritabilidad enganchan a quien los usa.
- El uso de nicotina puede aumentar impulsividad y síntomas parecidos al TDAH

IMPACTOS A LA SALUD



Efectos a corto plazo: ritmo cardiaco acelerado, dolor de cabeza, náusea y mareo.



Preocupaciones a largo plazo: adicción, alto riesgo de enfermedad cardiaca, presión alta, daño en las arterias, problemas en las encías.

RECURSOS PARA DEJAR LA NICOTINA

Si usted o alguien que conozca, usa Zyn u otras marcas de bolsitas de nicotina y quiere dejarlas, no está solo/a. Existen recursos de apoyo disponibles:

- **Programa “Colorado Quitline”** (coquitline.org/es-es)
Para jóvenes a partir de los 18 años, el programa ofrece asesoramiento gratuito por teléfono y apoyo adicional a través de mensajes, correo electrónico, y otras aplicaciones de mensajes.
- **My Life, My Quit** - Envíe la palabra START al **36072** o llame al **855-891-9989** para hablar con un consejero/a que puede escucharle y brindarle apoyo en su proceso de dejar el hábito (programa en inglés para edades de 12 a 17).
- **Programa SmokefreeTXT** en español – Envíe ESP al 47848 para recibir apoyo para dejar de fumar
- **EX Program** (exprogram.com/es) – Envíe ‘ADIOS NIC’ por mensaje de texto al **88709** para recibir apoyo 24/7 y recursos para dejar el hábito.
- **Línea nacional para dejar el tabaco** – Envíe ‘DEJELOYA’ al **333888** o llame al **1-855-DEJELO-YA** para recibir apoyo gratuito para dejar de usar tabaco.
- **Página de recursos de la CDC** (cdc.gov/quit, opción de elegir el lenguaje) – Asesoramiento y recursos para dejar de usar todos los productos de nicotina



Public Health

**Departamento de Salud y Medio
Ambiente del condado de Larimer**
es.larimer.gov/tobacco



Los fondos para este proyecto fueron proporcionados (en parte) por la Enmienda 35 del programa de Subvenciones para la Educación, Prevención y Abandono del Consumo de Tabaco. Las opiniones expresadas no necesariamente reflejan las políticas oficiales de, ni su mención implica la aprobación del departamento de Salud Pública de Colorado.