



## ¿Qué es el tabaco sin humo?

Hay tres formas diferentes de tabaco sin humo:

- El tabaco para mascar tiene forma de hojas sueltas y, a veces, tiene sabor.<sup>1</sup>
- El rapé es tabaco húmedo que puede venir en bolsitas.<sup>2</sup>
- Las pastillas, las barras, las tiras y las esferas se consideran formas solubles de tabaco sin humo.<sup>3</sup>

## ¿Qué hay en el tabaco sin humo?

También se sabe que las siguientes sustancias químicas que se encuentran en el tabaco sin humo causan cáncer:

- Un elemento radiactivo (polonio 210). Este químico se encuentra en el fertilizante que se usa para cultivar tabaco.
- Cuando se usa calor durante el proceso de curado del tabaco, se forman hidrocarburos aromáticos polinucleares, también conocidos como hidrocarburos aromáticos policíclicos.
- El arsénico, berilio, cadmio, cromo, cobalto, plomo, níquel y mercurio son todos metales que se consideran nocivos.<sup>4</sup>

La nicotina, que es muy adictiva, también se encuentra en el tabaco sin humo.<sup>15</sup>

## ¿Quiénes son los usuarios?

- Cada día en los EE. UU., cerca de 1,300 jóvenes menores de 18 años consumen tabaco sin humo por primera vez, de los cuales más de 950 son hombres. Casi el 80% de los adultos que consumen tabaco sin humo a diario comenzaron a hacerlo antes de los 18 años.<sup>6</sup>
- A nivel nacional, el 1.9% (aproximadamente 280,000) de los estudiantes de secundaria y el 0.5% (aproximadamente 50,000) de los estudiantes de escuela media eran usuarios actuales en 2014.<sup>7</sup>
- El consumo de tabaco sin humo es más del doble de lo común en áreas rurales que en áreas urbanas.<sup>8</sup>

## ¿Cuales son los riesgos para la salud?

- De las 4,000 sustancias químicas conocidas en el tabaco sin humo, se sabe que al menos 30 causan cáncer.<sup>9</sup>
- Masticar tabaco sin humo permite que la nicotina química adictiva se absorba a través del tejido de la boca, y también se liberan otras sustancias químicas como plomo y formaldehído, y carcinógenos, como cadmio y arsénico.<sup>10</sup>
- Más de 2,300 personas son diagnosticadas con cáncer de boca, esófago y páncreas causados por el consumo de tabaco sin humo cada año en los EE. UU. El 70% de estos diagnósticos son de cáncer de boca.<sup>9</sup>

- El tabaco sin humo no solo es cancerígeno, sino que también es responsable de gingivitis y periodontitis<sup>11</sup>, pérdida de dientes como resultado de una enfermedad en las encías<sup>12</sup>, caries y dientes manchados.
- Los consumidores de tabaco sin humo tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.<sup>9</sup>
- El tabaco sin humo causa cáncer de boca, esófago y páncreas.<sup>13,14</sup>
- Las manchas blancas o grises dentro de la boca conocidas como leucoplasia pueden provocar cáncer.<sup>13</sup>
- El consumo de tabaco sin humo durante el embarazo puede aumentar el riesgo de parto prematuro y parto de un mortinato.<sup>14</sup>
- Si se consume tabaco sin humo durante el embarazo, puede afectar el desarrollo del cerebro del bebé antes del nacimiento.<sup>14,15</sup>
- El tabaco sin humo puede causar intoxicación por nicotina en los niños.<sup>16</sup>

## Cómo dejar de fumar

### Freedom From Smoking®

Freedom From Smoking® es ideal para las personas que consumen tabaco sin humo, ya que proporciona un apoyo adicional, ayuda a las personas a elaborar un plan personalizado para dejar el tabaco y proporciona la base para un programa sólido de prevención de recaídas. Freedom From Smoking Plus® también proporciona 12 meses completos de apoyo continuo para las personas que dejan de fumar, lo que aumenta la duración de los servicios de asesoramiento y servicios de apoyo continuo para ayudar en las tasas de sostenibilidad a largo plazo. Si tiene alguna pregunta o desea recibir ayuda adicional para desarrollar un plan de tratamiento, visítenos en [lung.org](http://lung.org) o llámenos al 1-800-LUNGUSA.

## Líneas de ayuda para dejar de fumar de Pensilvania

**1 (800) QUIT-NOW (784-8669)**  
**Hispanohablante: 1 (855) DEJELO-YA (335-3569)**

Pennsylvania Quitline es un recurso local gratuito para dejar el tabaco. Brinda servicios de asesoramiento telefónico con un asesor certificado para dejar de fumar, parches y pastillas de nicotina (para personas calificadas) y apoyo para todos los residentes de Pensilvania.

La información y los materiales de autoayuda están disponibles en [PA.QuitLogix.org](http://PA.QuitLogix.org).

- 1 World Health Organization. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Volume 89: Smokeless Tobacco and Some Tobacco-Specific N-Nitrosamines Cdc-pdf [PDF-318 MB] External. Lyon (France): World Health Organization, International Agency for Research on Cancer, 2007.
- 2 Mejia AB, Ling PM. Tobacco Industry Consumer Research on Smokeless Tobacco Users and Product Development. American Journal of Public Health 2010; 100(1):78-87.
- 3 U.S. Department of Health and Human Services. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2012.
- 4 Stanfill SB, Connolly GN, Zhang L, Jia LT, Henningfield JE, Richter P, et al. Global Surveillance of Oral Tobacco Products: Total Nicotine, Unionised Nicotine and Tobacco-Specific N-Nitrosamines. Tobacco Control 2011 May; 20(3):e2. doi:10.1136/tc.2010.037465.
- 5 U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.
- 6 Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). Results from the 2014 National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Behavioral Health Statistics and Quality; 2015. <http://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-DetTabs2014/NSDUH->
- 7 Centers for Disease Control and Prevention. Tobacco Product Use Among Middle and High School Students - United States, 2011-2014. Morbidity and Mortality Weekly Report 2015; 64: 381-5.
- 8 American Lung Association. Cutting Tobacco's Rural Roots: Tobacco Use In Rural Communities. D.C.: American Lung Association. <https://www.lung.org/assets/documents/research/cutting-tobaccos-rural-roots.pdf>
- 9 National Cancer Institute (NCI), Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Smokeless Tobacco and Public Health: A Global Perspective. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention and National Institutes of Health, National Cancer Institute. NIH Publication No. 14-7983; 2014.
- 10 Food and Drug Administration (FDA). Harmful and potentially harmful constituents in tobacco products and tobacco smoke: established list. Federal Register. 2012; 77(64): 20034-20037.
- 11 International Agency for Research on Cancer (IARC). Smokeless Tobacco and Some Tobacco-Specific N-Nitrosamines. Lyon, France: World Health Organization, International Agency for Research on Cancer; 2007.
- 12 U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS). Preventing Tobacco Use among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta, Georgia: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 2012.
- 13 World Health Organization. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Volume 89: Smokeless Tobacco and Some Tobacco-Specific N-Nitrosamines Cdc-pdf [PDF-318 MB] External. Lyon (France): World Health Organization, International Agency for Research on Cancer, 2007.
- 14 U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.
- 15 California Environmental Protection Agency. Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act of 1986: Chemicals Known to the State to Cause Cancer or Reproductive Toxicity (November 23, 2018).pdf iconexternal icon. [PDF-403 KB] California Environmental Protection Agency, Office of Environmental Health Hazard Assessment.
- 16 Connolly GN, Richter P, Aleguas A Jr, Pechacek TF, Stanfill SB, Alpert HR. Unintentional Child Poisonings Through Ingestion of Conventional and Novel Tobacco Products. Pediatrics 2010; 125(5):896-9.

Este proyecto fue financiado por una subvención del Departamento de Salud de Pensilvania.