

# INFORMACIÓN SOBRE LO QUE ESTÁ PASANDO: EMBRIAGUEZ Y RIESGO



## En el punto de mira: snus y bolsitas de nicotina

Sustancia	<ul style="list-style-type: none"><li>Las bolsitas de nicotina (Nic-Bags, Nicotine Pouches) son pequeñas bolsas hechas de fibras vegetales que contienen sales de nicotina. Al contrario que el snus, no contienen tabaco. Estas bolsas están disponibles en varios sabores.</li><li>El snus es un producto de tabaco (consumo por vía oral) que se presenta en bolsitas de celulosa o en polvo suelto y húmedo.</li><li>Tanto las bolsitas de nicotina como el snus pueden liberar una cantidad de nicotina muy elevada.</li></ul>
Forma de consumo y efectos	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Forma de consumo:</u> por vía oral, las bolsitas se colocan debajo del labio superior o inferior o se insertan en las mejillas.</li><li>La nicotina se absorbe a través de la mucosa oral.</li><li><u>Efectos:</u> la nicotina desencadena la liberación de dopamina y otros neurotransmisores, lo cual produce una sensación de bienestar, atención y relajación.</li></ul>
Consumo combinado	<ul style="list-style-type: none"><li>El consumo combinado más común se da junto con alcohol. Esta combinación puede provocar problemas circulatorios, mareos y náuseas.</li><li>Casi todos los niños y jóvenes que alguna vez han consumido bolsitas de nicotina han probado también otros productos con nicotina como cigarrillos, cigarrillos electrónicos o cachimbas.</li><li>Esta combinación de sustancias aumenta considerablemente a partir de los 13 años.</li></ul>
Clasificación legal	<ul style="list-style-type: none"><li>La comercialización de bolsitas de nicotina está prohibida en Alemania por la legislación alimentaria. No obstante, dado que su consumo no está prohibido, se pueden importar del extranjero.</li><li>La comercialización de snus está prohibida en Alemania. Sin embargo, las frecuentes modificaciones y excepciones en la legislación hacen que la venta de algunos productos (p ej. tabaco de mascar) sí que esté permitida.</li></ul>



Esta hoja informativa está patrocinada por el Consejo de Prevención de Langenhagen.





# INFORMACION SOBRE LO QUE ESTÁ PASANDO: EMBRIAGUEZ Y RIESGO

En el punto de mira: **tabaco**

Snus, tabaco de mascar y rapé

Riesgos agudos y consecuencias a largo plazo	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Riesgos agudos</u>: puede darse una sobredosis de nicotina, provocando síntomas de intoxicación como náuseas, mareos, vómitos y problemas respiratorios. El consumo de una dosis elevada puede desencadenar en paro respiratorio.</li><li>• <u>Consecuencias a largo plazo</u>: el snus puede desarrollar enfermedades de la mucosa oral. Asimismo, aumenta el riesgo de sufrir recesión gingival y cáncer oral.</li><li>• El consumo de nicotina siempre supone un riesgo para la salud.</li><li>• El consumo de grandes cantidades de nicotina se asocia a un alto riesgo de adicción.</li><li>• Cuanto más joven sea una persona al empezar a consumir nicotina, mayor será el riesgo de desarrollar adicción.</li></ul>
Prevención y recomendaciones	<p><u>Para los consumidores</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sé consciente de la cantidad y la frecuencia con la que consumes.</li><li>• No consumas diferentes sustancias de forma sucesiva: da tiempo a tu cuerpo para que registre los efectos y, así, reducir los riesgos.</li></ul> <p><u>Tratar con jóvenes consumidores</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Establecer límites claros: acordar juntos reglas que se deben cumplir consecuentemente.</li><li>• Motivar con incentivos positivos para que dejen de consumir productos con nicotina o reduzcan o abandonen su consumo.</li><li>• Hablar con ellos, mantener la calma y mostrarse comprensivo.</li><li>• Hacer preguntas mostrando interés en lugar de juzgar o acusar.</li><li>• Compartir ejemplos en primera persona: describir percepciones propias y sentimientos sin culpar a nadie.</li><li>• Abordar las preocupaciones con honestidad: dejar claro qué es lo que le preocupa.</li><li>• Señalar las posibles consecuencias, como una sobredosis o el riesgo de adicción.</li><li>• Definir juntos los siguientes pasos a dar: reducir el consumo, usar productos sustitutivos de nicotina o buscar terapia. Importante: establecer objetivos realistas.</li></ul>
Estadística	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las bolsitas de nicotina son comunes entre los jóvenes: aproximadamente uno de cada siete estudiantes varones y una de cada diez estudiantes mujeres en edades comprendidas entre los 16 y 17 años ya han consumido alguna vez bolsitas de nicotina.</li></ul>

## Fuentes

<https://mindzone.info/substanzen/vapes-e-zigaretten-snus-und-co/> (Acceso: 20/11/2025)

[https://www.dkfz.de/fileadmin/user\\_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf](https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf) (Acceso: 20/11/2025)

[https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/jeder-siebte-schueler-hat-schon-nikotinbeutel-probiert\\_87414](https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/jeder-siebte-schueler-hat-schon-nikotinbeutel-probiert_87414) (Acceso: 20/11/2025)

<https://datenportal.bundesdrogenbeauftragter.de/nikotin> (Acceso: 20/11/2025)



Esta hoja informativa está patrocinada por el Consejo de Prevención de Langenhagen.

