

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">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.El snus es un producto de tabaco (consumo por vía oral) que se presenta en bolsitas de celulosa o en polvo suelto y húmedo.Tanto las bolsitas de nicotina como el snus pueden liberar una cantidad de nicotina muy elevada.
Forma de consumo y efectos	<ul style="list-style-type: none"><u>Forma de consumo:</u> por vía oral, las bolsitas se colocan debajo del labio superior o inferior o se insertan en las mejillas.La nicotina se absorbe a través de la mucosa oral.<u>Efectos:</u> la nicotina desencadena la liberación de dopamina y otros neurotransmisores, lo cual produce una sensación de bienestar, atención y relajación.
Consumo combinado	<ul style="list-style-type: none">El consumo combinado más común se da junto con alcohol. Esta combinación puede provocar problemas circulatorios, mareos y náuseas.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.Esta combinación de sustancias aumenta considerablemente a partir de los 13 años.
Clasificación legal	<ul style="list-style-type: none">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.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.



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



INFORMACIÓN 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"><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.<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.El consumo de nicotina siempre supone un riesgo para la salud.El consumo de grandes cantidades de nicotina se asocia a un alto riesgo de adicción.Cuanto más joven sea una persona al empezar a consumir nicotina, mayor será el riesgo de desarrollar adicción.
Prevención y recomendaciones	<p><u>Para los consumidores:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Sé consciente de la cantidad y la frecuencia con la que consumes.No consumas diferentes sustancias de forma sucesiva: da tiempo a tu cuerpo para que registre los efectos y, así, reducir los riesgos. <p><u>Tratar con jóvenes consumidores:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Establecer límites claros: acordar juntos reglas que se deben cumplir consecuentemente.Motivar con incentivos positivos para que dejen de consumir productos con nicotina o reduzcan o abandonen su consumo.Hablar con ellos, mantener la calma y mostrarse comprensivo.Hacer preguntas mostrando interés en lugar de juzgar o acusar.Compartir ejemplos en primera persona: describir percepciones propias y sentimientos sin culpar a nadie.Abordar las preocupaciones con honestidad: dejar claro qué es lo que le preocupa.Señalar las posibles consecuencias, como una sobredosis o el riesgo de adicción.Definir juntos los siguientes pasos a dar: reducir el consumo, usar productos sustitutivos de nicotina o buscar terapia. Importante: establecer objetivos realistas.
Estadística	<ul style="list-style-type: none">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.

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 (Acceso: 20/11/2025)

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.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt

STADT
LEHRTE



Region Hannover