

INFORMACIÓN SOBRE LO QUE ESTÁ PASANDO



En el punto de mira: **fumar** (vapeadores, shisha, tabaco, cigarrillos electrónicos)

Sustancia	- La nicotina es el principal ingrediente activo de la planta del tabaco y es una neurotoxina. - Al quemar tabaco se producen numerosas sustancias nocivas (p. ej. monóxido de carbono, formaldehído, acetaldehído). - El humo del tabaco contiene aproximadamente 4800 sustancias conocidas, de las cuales más de 90 se consideran cancerígenas o mutagénicas. - Ingredientes de los líquidos de los vapeadores: propilenglicol, glicerina vegetal, aromatizantes, nicotina opcional, agua, posibles impurezas (metales, nitrosaminas, alcaloides del tabaco) - La sustancia base del tabaco para shisha se llama melaza: consiste en una mezcla de hojas de tabaco, aditivos de caña de azúcar y aromatizantes. El tabaco se puede sustituir por mezclas de hierbas, piedras para shisha, geles o líquidos.
Forma de consumo y efecto	- Quemar tabaco en cigarrillos, puros y pipas, e inhalar el humo - Calentar y vaporizar un líquido en cigarrillos electrónicos, calentadores de tabaco y vapeadores, e inhalar el humo; en este caso, el vapor suele inhalarse con mayor profundidad que al fumar cigarrillos - Shisha: el humo generado pasa a través de la cámara de agua y se inhala a través de la boquilla de la manguera - La nicotina tiene dos efectos fundamentalmente diferentes: estimulante y calmante. Otros efectos: liberación de dopamina, adrenalina y serotonina; aumento de la frecuencia cardíaca; aumento de la presión arterial; reducción del apetito; constricción de los vasos sanguíneos en la piel; mala circulación del flujo sanguíneo en la piel; reducción de la temperatura cutánea; aumento subjetivo percibido de la atención, la concentración y la memoria; y reducción del estrés, la ansiedad, la inseguridad, el nerviosismo y la fatiga
Consumo combinado	Tanto el consumo de alcohol como también el del tabaco conllevan riesgos de adicción; su consumo combinado aumenta los riesgos para la salud y de adicción. Los órganos del tracto digestivo superior se ven especialmente afectados, aumentando también en esta zona el riesgo de desarrollar cáncer.
Clasificación legal	- Según la Ley Alemana de Protección del Menor, los productos de tabaco no pueden venderse a menores de edad, ni consumirse en público. Esto se aplica a productos con y sin nicotina, cigarrillos electrónicos y shishas. Estos productos tampoco pueden venderse a menores a través de máquinas expendedoras ni por correo. - Se aplican amplias prohibiciones publicitarias a la publicidad del tabaco. - La Ley Federal de Protección de los No Fumadores prohíbe fumar y el uso de cigarrillos electrónicos y calentadores de tabaco en edificios públicos y en el transporte público.



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



INFORMACIÓN SOBRE LO QUE ESTÁ PASANDO

En el punto de mira: **fumar** (vapeadores, shisha, tabaco, cigarrillos electrónicos)

Riesgos agudos y consecuencias a largo plazo	• Al fumar y vapear se inhalan grandes cantidades de toxinas a través de los pulmones, distribuyéndose a continuación por todo el cuerpo a través del torrente sanguíneo, lo que provoca daños en los órganos. Al vapear, el aerosol se inhala con mayor profundidad, absorbiéndose sustancias aún más dañinas en el cuerpo. • Irritación respiratoria, enfermedades respiratorias, asma, enfermedades cardiovasculares, cáncer, mayor riesgos de padecer diabetes de tipo 2, enfermedades pulmonares (p. ej. EVALI), problemas de salud dental, envejecimiento prematuro de la piel y alergias de contacto • Dependencia psíquica y física • El tabaquismo pasivo también supone un riesgo considerable para la salud de los no fumadores, ya que aumenta el riesgo de sufrir problemas respiratorios, reducción de la función pulmonar, infecciones de las vías respiratorias inferiores, asma e infecciones del oído medio.
Prevención y recomendaciones	• Cuanto antes empiecen los adolescentes a fumar, vapear o consumir otros productos con nicotina, mayor será su riesgo de adicción. • Ofertas informativas y de ayuda (p. ej. rauchfrei-info.de) • Test: ¿Qué sabes sobre la nicotina? https://www.drugcom.de/wissenstests/nikotin • Resulta útil mantener una postura clara por parte de los cuidadores y una comunicación abierta y sin prejuicios con los jóvenes para ayudarles a desarrollar su propia postura crítica.
Estadística	• En Alemania, el 20,1 % de las personas mayores de 18 años fuma. • En el caso de los jóvenes, el porcentaje de fumadores de entre 12 a 17 años es del 6,8 %. • Entre los adolescentes en edades entre los 18 a 25 años el porcentaje es del 26,3 %. • Según un estudio, aproximadamente el 19 % de todos los casos de cáncer en Alemania son atribuibles al tabaquismo. • El consumo de cigarrillos electrónicos en 2025 es de entre el 2,3 y el 4,0 %. • El consumo de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes en 2024 era del 1,5 %, aumentado al 3,9 % en 2025.

Fuentes

<https://www.rauchfrei-info.de/rund-um-tabak> (Acceso: 25/09/2025)

<https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-nikotin> (Acceso: 25/09/2025)

BIÖG - Servicio informativo: La afinidad a las drogas de los jóvenes en la República Federal Alemana 2023 – Resultados sobre fumar (Acceso: 25/09/2025)

Estudio DEBRA – Estudio Alemán sobre el Consumo de Tabaco | German Study on Tobacco Use (Acceso: 04/12/2025)



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

