

Creadas para dejar de fumar, han alcanzado popularidad en adolescentes y universitarios:

Uso de bolsitas de nicotina eleva riesgo de adicción en jóvenes y preocupa a nivel global

Se trata de pequeños sacos que se colocan en la encía y que liberan nicotina en concentraciones que pueden equivaler al consumo de cuatro o más cigarrillos. Expertos advierten por la baja percepción de riesgo y los potenciales efectos en la salud cardiovascular y bucal.

C. GONZÁLEZ

Aunque surgieron como un producto para ayudar a dejar de fumar, las bolsitas o *pouches* de nicotina —pequeños saquitos de celulosa que se colocan entre la encía y la mejilla durante media hora, liberando nicotina directamente al torrente sanguíneo— se están transformado en un elemento de consumo recreativo y cada vez más “normalizado” entre universitarios y adolescentes.

Estudios de los últimos meses en países como EE.UU., Inglaterra, Canadá y Australia advierten que su uso casi se ha duplicado en esta población en el lapso de un año, ya sea en fiestas o en muchos casos como una forma de calmar la ansiedad. Incluso en Argentina, estas últimas semanas diversos medios han advertido sobre su consumo: allí, el 3,4% de los adolescentes de 12 a 17 años reconoce haberlas probado. En Chile no se dispone de estadísticas similares, pero expertos estiman que, si aún no penetra, es cosa de tiempo.

“Oficialmente en el país no se está vendiendo, pero por lo visto por internet ya es posible conseguir”, advierte Felipe Rivera, broncopulmonar del Hospital Clínico U. de Chile y director de la Sociedad Chilena de Enfermedades Respiratorias.

Una caja con 15 bolsitas (también conocidas como “snus”) se encuentra a unos \$10.000 en internet; además, se venden en diferentes concentraciones y sabores, como menta, sandía o canela. “¿Por qué se usan los saborizantes? Para hacer más rápida la adicción a la nicotina”, dice Rivera.

Si bien salieron al mercado en la última década a nivel global (fueron creadas en Suecia), su mayor popularidad se ha intensificado en los últimos dos años entre los más jóvenes, sobre todo a partir de *influencers* y videos virales en plataformas como TikTok e Instagram. Las principales marcas son producidas por empresas tabacaleras multinacionales.

Al igual que en muchos otros paí-



En otros países, las bolsitas de nicotina se venden en negocios y kioscos (en la foto, en EE.UU.). En Chile es posible acceder a través de internet, en diferentes concentraciones y sabores.

Poca evidencia

Si bien surgieron como una alternativa para dejar de fumar, una revisión de los estudios disponibles a la fecha, realizada por la ONG Cochrane (que reúne a investigadores y científicos de 130 países), concluyó que “hay poca o muy poca” evidencia sobre la eficacia de las bolsitas de nicotina como herramienta para dejar de fumar.

Frente a eso, el broncopulmonar Jorge Dreyse estima que es mejor utilizar chicles de nicotina, “que cuentan con mayor evidencia sobre su uso, aunque obviamente como sustituto único no es tan bueno, más que cuando se ocupa como una parte de una terapia para dejar de fumar”. “Como medicamento ayudante, el uso de nicotina debe ser recetado en dosis indicadas por el médico”, agrega Felipe Rivera. “Cuálquier otra forma de expendio para lo único que va a servir es para tener más adictos”.

La popularidad de estos productos entre los jóvenes se ha intensificado en los últimos dos años, sobre todo a partir de *influencers* y videos virales en plataformas como TikTok e Instagram.

En Chile estos productos no cuentan con una legislación o normativa específica que rija su venta o uso, reconocen desde el Instituto de Salud Pública (ISP).

El problema, advierten expertos locales y extranjeros, es que si bien se promocionan como “libres de tabaco”, contienen nicotina en altas dosis (en algunos casos una bolsita equivale a fumar cuatro o más cigarrillos), lo que favorece la adicción, junto con elevar el riesgo de una serie de otros problemas de salud.

“La nicotina, además de ser altamente adictiva, aumenta la dopamina, neurotransmisor que hace que la gente se siente más feliz. Entonces si los jóvenes la usan en una fiesta o de forma recreativa, hacen que la experiencia se sienta mejor en su cerebro

y se recuerde mejor”, explica Jorge Dreyse, broncopulmonar y jefe del Departamento de Medicina Interna de Clínica Las Condes.

Con esto, agrega, la industria tabacalera lo que busca es crear un público adicto a la nicotina, “que luego la va a buscar en otros productos, como cigarrillos convencionales o electrónicos, con todo el impacto que eso tiene en la salud”.

Según Megan Roberts, de la Facultad de Salud Pública de la U. Estatal de Ohio (EE.UU.), como el uso de las bolsitas es mucho menos obvio que otras formas de consumo de nicotina, como vapeadores o cigarrillos, tienen el potencial de facilitar el camino a la adicción, ya que pueden usarse en lugares donde no se permite fumar, como aulas, transporte público y aviones.

“Muchos estudiantes reportaron usar las bolsas mientras socializaban

en fiestas y mientras bebían”, precisa Roberts en un estudio que publicó en octubre pasado y según el cual el 15% de los estudiantes de pregrado de la universidad en EE.UU. las han probado al menos una vez.

Desmayos y úlceras

Entre sus potenciales efectos está el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. “Todas aquellas sustancias que se administran por vía mucosa son rápidamente incorporadas al organismo; las dosis altas pueden provocar arritmias o daño cardiovascular”, advierte Rivera.

Incluso se han reportado casos de náuseas y desmayos, según una investigación publicada el año pasado en la revista Addiction.

También puede alterar el flujo sanguíneo, favoreciendo la formación de coágulos y enfermedad periodontal.

René Jara, cirujano dentista y docente de la Escuela de Odontología de la U. Mayor, precisa que como los *pouches* de nicotina son altamente concentrados se estima que podrían generar una serie de efectos, algunos ya reportados.

Por ejemplo, “pueden generar reacciones gingivales, es decir, se retraza la encía sobre todo en el lugar donde se pone este *pouch*. Eso a su vez puede conllevar a mayor sensibilidad dental”.

También, agrega Jara, se han visto casos de irritación en la mucosa o de úlceras o pequeñas heridas en la boca.

Algunos expertos en el extranjero alertan que, eventualmente, su uso puede incrementar el riesgo de cáncer oral. Jara precisa que la nicotina por sí sola no tiene un efecto carcinogénico directo en la boca, “sino que es más bien su efecto sinérgico cuando se une a otros componentes presentes en el cigarrillo”. No obstante, advierte, ya existen bolsitas de nicotina que incorporan otros componentes que podrían elevar ese riesgo.

Para los expertos, es importante informar y alertar sobre este consumo, en particular porque estudios han mostrado una baja percepción de riesgo entre los jóvenes.

Un trabajo hecho en Escocia reveló que estas bolsitas son percibidas como más seguras que vapear o fumar, porque evitaban el daño pulmonar. Incluso, un alumno declaró a los investigadores: “Prefiero tener peores encías que peores pulmones”.