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 países, 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).

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.

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.

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 cigarros 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 salival, favoreciendo la formación de caries 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 recesiones gingivales, es decir, se retrae la encía sobre todo en el lugar donde se pone este *pouche*. 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".

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. "Cualquier otra forma de expendio para lo único que va a servir es para tener más adictos".

AL IGUAL QUE FRANCIA:

Suecia planea prohibir los celulares en los colegios a nivel nacional

AFP

Con el fin de garantizar que los niños puedan concentrarse en el aprendizaje, Suecia planea prohibir los teléfonos móviles en las escuelas, informó el gobierno ayer. La prohibición implicaría que los alumnos entreguen sus teléfonos por la mañana y los recuperen al final de la jornada escolar.

"Los estudios muestran que los estudiantes suecos se distraen con las herramientas digitales en el aula en mayor medida que el promedio de los estudiantes de la OCDE", señaló el gobierno en un comunicado.

Alrededor del 80% de los colegios suecos ya cuenta con prohibiciones del uso de celulares, introducidas por sus directores, según la agencia de noticias sueca TT. Pero la ministra de Educación, Simona Mohamsson, dijo que era necesaria una prohibición a nivel nacional para garantizar que todas las escuelas sean zonas libres de móviles. "Reducirá las distracciones en el aula", afirmó.

Si el Parlamento la aprueba, la medida entrará en vigor en agosto. Así, Suecia sigue los pasos de Francia, donde esta semana los diputados aprobaron la prohibición de los celulares en los colegios, proyecto que aún debe ratificarse en el Senado para aplicarse desde el 1 de septiembre.

Los casos van en aumento a nivel global:

Las frases que es mejor evitar cuando se quiere apoyar a una persona con cáncer

Si bien positivo hablar del tema con quienes tienen la enfermedad, también es importante buscar palabras que no invaliden los sentimientos del paciente y realizar acciones concretas que lo ayuden.

TERESA LEIVA UBILLA

Según datos de la OMS, se prevén más de 35 millones de nuevos casos de cáncer en 2050, lo que supone un alza del 77% con respecto a los casos estimados en 2022. El rápido crecimiento de la carga mundial de cáncer se debe tanto el envejecimiento como al crecimiento de la población, además de al aumento de factores de riesgo como contaminación del aire, tabaquismo u obesidad.

"El cáncer está asociado a la muerte y al dolor, pero conforme la tecnología avanza cada vez es menos así", dice Carolina Masson, psicooncóloga de la Clínica U. Andes. Y aunque la enfermedad trae consigo un "cambio vital" en todo el entorno del paciente, agrega que desestigmatizar la enfermedad y sacarla del tabú es la mejor estrategia para acompañar a quienes la padecen.

"No se necesita una frase bonita, solo estar de la forma en la que la otra persona quiere ser acompañada", señala la psicóloga del centro médico Cetep, Susana Romero.

Por su parte, la psicooncóloga de la Clínica Alemana, Constanza Zúñiga, señala que si bien las intenciones suelen ser buenas, "desde la angustia que provoca", muchas frases comúnmente usadas pueden invalidar los sentimientos del paciente. Acá, algunas de ellas e ideas para transformarlas.

"Tienes que ser fuerte", "da la pelea", "los desafíos como estos llegan a los guerreros que los pueden superar"

PEXELS/CREAT NECOMMONS

Las expertas recuerdan que no es recomendable sobreproteger, sino respetar la autonomía de la persona, para que su vida no se vea más interrumpida de lo necesario.

Estas expresiones se inscriben en una narrativa bélica que puede generar presión en la persona enferma, ya que no deja espacio para la vulnerabilidad, transmite la idea de que se tiene más control del que realmente existe y puede provocar un sentimiento de derrota. "La enfermedad es parte de la vida y hay que aceptarla", dice Zúñiga, quien además agrega: "Los cambios de humor del paciente son parte del ciclo de tratamiento. No siempre tiene que ser optimista, a veces va a ser poco colaborativo". Como recomendación, Romero apunta a "acompañar sin invadir", es decir, preguntarle directamente a la persona qué necesita.

"Todo va a estar bien", "podría ser peor", "vas a aprender de esto"

Según Romero, una narrativa positivista puede resultar poco alentadora, ya que las personas "tienden a cerrarse" cuando sienten que deben cumplir ciertas expectativas emocionales.

Las expertas coinciden en que es clave validar los sentimientos del otro. "Si están tristes por perder el pelo, no hay que decirles que eso es lo de menos porque están vivas", añade Masson, especialista en acompañamiento a familias de personas con cáncer.

"Sé lo que sientes", "a una amiga le pasó"

Las especialistas advierten que no es adecuado comparar experiencias ni entregar consejos médicos no solicitados, ya que cada proceso es particular. Masson señala que cambiaría la frase "Sé lo que sientes" por "no me imagino lo que sientes, pero estaré ahí para ti de la forma en la que quieras que te acompañe", destacando que cada vivencia es única y que el acompañamiento debe ser personalizado.

"Avísame si necesitas algo"

"Esto puede significar pasar toda la responsabilidad a la persona cuando quizás ella no puede o no quiere pedir lo que necesita", explica Masson. La recomendación de las especialistas es acompañar de forma continua, hacer seguimiento y no evitar el tema en la conversación, sino abordarlo de manera abierta. Zúñiga añade que el apoyo puede materializarse en acciones concretas como ayudar con tareas domésticas, el cuidado de niños, mascotas, o el transporte. Romero, por su parte, recalca que este acompañamiento debe respetar los tiempos de la persona: "No es necesario entender, sino acompañar en la calma y no obligarlos a hablar".

"Todo pasa por algo"

Según Zúñiga, una carga espiritual excesiva en procesos médicos puede generar la idea de que es un "castigo". Sin embargo, ella recuerda que no es así: "Simplemente eres una persona y te puedes enfermar".