

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 enciña 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

**A**unque 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 enciña y la lengua y que libran 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 en diversos medios han advertido sobre su consumo: allí, el 3,4% de los adolescentes de 12 a 17 años reconocen que las usan. 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 lo visto por internet ya es posible conseguir”, advierte Felipe Rivera, broncopneumólogo de la Clínica Chilena 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 diferentes concentraciones y sabores, como menta, sandía o canela. “Para hacer uso las saborizantes?”, se pregunta 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, 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 “libre de tabaco”, “con componentes en altas dosis” (argumentos usados en las etiquetas), 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 recuerda mejor”, explica Jorge Dreyse, broncopneumólogo y jefe del Departamento de Medicina Interna de la Clínica Las Condes.

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

Según Jorge Roberto, 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 vapores o cigarrillos, tienen el potencial de facilitar el caminar 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 en los últimos una vez.

### Desmayos y úlceras

Entre sus potenciales efectos está el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. “Todos aquéllos que fuman tienen administrado por vía mucosa son rápidamente incorporados 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 caries y enfermedad periodontal.

René Jara, cirujano dentista y docente de la Escuela de Odontología de la U. Católica, advierte que 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 retrae la encía sobre todo en el lugar donde se pone este pouch. Eso a su vez puede llevar a mayor sensibilidad”.

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 aumentar el riesgo de cáncer. Jara precisa que la nicotina por si 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 pueden elevar ese riesgo”.

Para el experto, 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 evitan el daño pulmonar. Incluso, un alumno declaró a los investigadores: “Prefiero tener peores encías que peores pulmones”.

### 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. 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 suelen se distraen con las herramientas digitales en el aula en mayor medida que el promedio de los estudiantes de la OCDE”, señaló el gobernador en comunicado.

Alrededor del 60% 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 Marhammar, dijo que era necesaria una prohibición a nivel nacional para garantizar que todos los estudiantes en 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 este semestre 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 URIBA

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 cáncer es una enfermedad que la cartera de Salud dice “debe tener el enfocamiento como al crecimiento de la población, además de al aumento de factores de riesgo como contaminación del aire, tabaquismo y obesidad”.

“El cáncer está asociado a la muerte y al dolor, pero conforme la tecnología avanza cada vez es menos así”, dice Carolina Zúñiga, psicóloga oncologista de la Clínica U. Andes, quien enfatizó que el trastorno consigue 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 clínica Cecilia Romero.

Por su parte, la psicóloga 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 y las emociones de ellas e idear así pensamientos.

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



Estas expresiones se inscriben en una narrativa bífida 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 de provocar sentimientos de derrota.

“La enfermedad es parte de la vida y hay que aceptarla”, dice Zúñiga, quien aconseja que el acompañamiento del paciente sea parte del ciclo de tratamiento. No siempre tiene que ser optimista, a veces a lo 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 positiva puede resultar poco alentadora, ya que las personas “tienden a cerrarse” cuando sienten que deben cumplir ciertas expectativas emocionales.

“Tú no puedes decirle que es clavado 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 esto genera malestar. Masson señala que cambiar la frase “yo 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”

Este tipo de frase no implica tener 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, sin abordarlo de manera abierta. Zúñiga afirma que el apoyo puede darse a través de acciones concretas como ayudar con tareas domésticas, cuidado de niños, mascotas, o el transporte. Romero, por su parte, recala que este acompañamiento debe respetar los tiempos de la persona: “No es necesario entender, sino acompañar en la calma y obligarlos a hablar”.

**“Todo pasa por algo”**

Este tipo de frase, que carga espiritual o excesivo 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”.