

Cómo dejar el tabaco de mascar

¿Qué es el tabaco de mascar?¹

El tabaco de mascar es tabaco que no se fuma.

- Se coloca entre la encía y la mejilla.
- La nicotina es absorbida por la parte interior de la boca.
- También es conocido como tabaco sin humo, rapé, *dip* o *snus*.

Nicotina en el tabaco de mascar^{1,2}

- La cantidad de nicotina que aporta el tabaco de mascar puede variar según:
 - » La marca
 - » La cantidad que se usa
 - » El tiempo que se mantiene en la boca
- Mantener una cantidad regular de rapé (o *dip*) en su boca por 30 minutos puede aportarle tanta nicotina como fumar 3 cigarrillos.

¿Qué contiene el tabaco de mascar?³

Aparte de nicotina, el tabaco de mascar contiene por lo menos 28 sustancias químicas que pueden causar cáncer como:

- Polonio 210 – utilizado para fabricar plástico
- Benceno – se encuentra en el cemento de hule
- Nitrosaminas – pueden causar cáncer

Otros químicos:

- Cadmio – utilizado para fabricar pilas
- Cianuro – veneno
- Arsénico – se encuentra en el veneno para ratas
- Plomo – se utilizaba en la pintura antiguamente



Riesgos para la salud⁴

- **Cáncer.** El tabaco de mascar puede causar cáncer de boca, labio, lengua, mejilla, garganta y de páncreas.
- **Lesiones en la boca.** Aproximadamente 3 de cada 4 personas que mascan tabaco a diario sufren de leucoplasia oral, parches blancos en la parte interna de la boca, que pueden causar cáncer.
- **Enfermedades del corazón.** La nicotina en el tabaco de mascar puede aumentar el ritmo cardíaco y la presión arterial, lo cual podría conducir a enfermedades del corazón.
- **Enfermedades de las encías.** Aun con un cuidado dental regular, el tabaco de mascar puede causar pérdida de dientes, encías retraídas, manchas en los dientes y mal aliento.
- **Caries.** El tabaco de mascar contiene mucho azúcar, la cual puede debilitar los dientes y aumentar el riesgo de caries.

Señales de advertencia⁵

Consulte con su médico si usted tiene:

- Un bulto o nudo en el cuello
- Cambios en la voz
- Un tumor o manchas blancas en la boca
- Dificultad para tragar
- Dolor de oído persistente
- Sangre en la saliva o en la flema
- Cambios en la piel

¡Reciba ayuda GRATUITA para dejar el tabaco de mascar!

1-800-600-8191

¹ National Cancer Institute (2010). *Smokeless Tobacco and Cancer*

² Tobacco Stops With Me (2019). *Smokeless Tobacco Facts*

³ University of Rochester Medical Center (2019). *Smokeless Tobacco*

⁴ American Cancer Society (2015). *Health Risks of Smokeless Tobacco*

⁵ American Academy of Otolaryngology (2019). *Head and Neck Cancer*

Cómo dejar el tabaco de mascar

ANTES DE DEJARLO

- **Concéntrese en sus motivos.** Haga una lista de las razones para dejarlo (costo, problemas dentales, etc.). Anote su razón principal en un papel y colóquelo en un lugar visible.
- **Planifique cómo dejarlo.** Estas son algunas maneras:
 - » **De golpe.** Deje el tabaco de inmediato, sin ayuda de medicamentos.
 - » **Disminuyendo la cantidad.** Cuente el número de veces que consume tabaco al día. Disminuya su consumo y masque tabaco siguiendo un horario. Por ejemplo:
 - Si lo consume 10 veces al día, masque solo 8 (una vez cada 2 horas).
 - Poco a poco, alargue el tiempo que pasa entre cada vez que masca.
 - Trate de mascar cada 2 horas, después cada 3 horas, y así hasta dejarlo por completo.
 - » **Tratamiento o medicamentos de ayuda.** Con aprobación de su médico, puede usar parches, chicles, pastillas de nicotina o medicamentos como Bupropion SR o Chantix®. Estos medicamentos pueden ayudar a disminuir los síntomas de abstinencia como los antojos y la irritabilidad.
- **Marque una fecha para dejar de mascar tabaco.** Fije una fecha exacta. Si se compromete a dejarlo en una fecha concreta, sus probabilidades de dejarlo con éxito aumentarán. Evite dejarlo en momentos de estrés.

DURANTE EL DÍA ELEGIDO PARA DEJAR EL TABACO

- **¡Deshágase de todo!** Tire todo lo que le recuerde al tabaco de mascar, como latas para escupir y sobrantes de tabaco de mascar.
- **Evite los detonantes.** Manténgase alejado/a de situaciones que le provocan ganas de mascar.
- **Intente hacer algo nuevo.** Sustituya el tabaco sin humo por semillas de girasol, chicles, cecina, rapé de hierbas, hojas de menta molidas o bolsitas de té descafeinado. También puede usar popotes, palillos/pica dientes, dulces y rajitas de zanahoria.
- **Prepárese para el reto.** Es posible que al principio se sienta irritable, hambriento/a, nervioso/a o distraído/a.
 - » Muchas personas solo experimentan síntomas leves y algunas no sienten ninguno.
 - » La verdad es que los síntomas de abstinencia no son agradables, pero es importante recordar que son inofensivos y pasarán.

CÓMO MANTENERSE SIN CONSUMIR TABACO DE MASCAR

- **Practique nuevas maneras de sobrellevar los detonantes.** Cuanto más practique sus estrategias, más alta será la probabilidad de mantenerse libre de tabaco de mascar.
- **Pida apoyo.** Manténgase en contacto con personas que quieren ayudarle. Tan solo una llamada al día puede marcar la diferencia.
- **Sea consciente de sus pensamientos.** Es común recaer si piensa “voy a mascar solo una vez”. Si ese pensamiento aparece, reemplácelo con “mascar tabaco no es una opción”.
- **Prémiese todos los días.** ¡Se lo ha ganado!