



American  
Heart  
Association.

# La verdad sobre... Cómo el tabaco y la nicotina dañan la salud mental y el desarrollo cerebral

Sabemos que el consumo de tabaco y la adicción a la nicotina pueden dañar la salud cardíaca y pulmonar, pero, en investigaciones recientes, se muestra que también hay impactos negativos en la salud mental y el desarrollo cerebral.

El **USO DE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS**, incluidos los productos de vapeo, **PUEDA EMPEORAR** los síntomas de la **DEPRESIÓN** en los jóvenes.

– Los consumidores frecuentes de cigarrillos electrónicos tienen **2.4 VECES MÁS PROBABILIDADES**

de sufrir depresión, en comparación con las personas que nunca los han consumido.



En un estudio, se demostró que los **ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS** que consumen **CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS PRESENTAN TASAS MÁS ELEVADAS** de síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).



Más de **4 DE CADA 5 JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES ENCUESTADOS** afirmaron haber comenzado a utilizar cigarrillos electrónicos para disminuir el estrés, la ansiedad o la depresión.

En una encuesta reciente realizada a 1,000 jóvenes de 15 a 24 años que consumen cigarrillos electrónicos con frecuencia,



los jóvenes afirman que **NO SABÍAN** que el uso de estos productos podía en realidad aumentar su ansiedad e irritabilidad.

Muchos consumidores de tabaco **CREEN ERRÓNEAMENTE** que los productos del tabaco pueden aliviar el estrés o la ansiedad, o bien mejorar la salud mental o el estado de ánimo.

Esto puede deberse al **CICLO DE SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA** causados por el consumo de tabaco, que van seguidos de un alivio temporal una vez que vuelven a consumir.



En los estudios, se ha indicado que **LA NICOTINA ALTERA LAS RESPUESTAS DE MIEDO Y ANSIEDAD** y contribuye al desarrollo, el mantenimiento y la recurrencia de los trastornos de ansiedad.



**ABANDONAR LA ADICCIÓN** a la nicotina puede reducir la ansiedad, la depresión y el estrés, además de mejorar el estado de ánimo positivo y la calidad de vida.



## Síntomas de la nicotina o el tabaco:

- La nicotina altera la memoria, la atención y el procesamiento de la recompensa de la droga, y estos efectos son aún más graves durante el desarrollo del cerebro.
- Los jóvenes que consumen nicotina tienen más dificultades para prestar atención en clase y recordar lo que se enseña
- Los jóvenes expuestos a la nicotina presentan mayores dificultades para regular bien las respuestas emocionales en la adultez.

