



Una innovación decisiva
para las mujeres en el
camino hacia un futuro
libre de humo de tabaco

EL EMPODERAMIENTO

EN UNA BOLSITA



Autores: Dr. Delon Human y Prof. Marewa Glover



Edición especial con motivo del
International Women's Day

LAS BOLSITAS DE NICOTINA,

ALIADAS PARA PROTEGER LA SALUD DE LAS MUJERES

El éxito en la lucha antitabaco empieza con las mujeres

A lo largo de la vida de una mujer, su salud está condicionada por numerosos factores, desde las enfermedades cardiovasculares y el cáncer hasta la salud mental, las responsabilidades derivadas del cuidado de otras personas y el acceso a herramientas de prevención eficaces.

El consumo de tabaco sigue siendo uno de los principales causantes de enfermedades evitables y muertes prematuras entre las mujeres de todo el mundo, por lo que las iniciativas que ayudan a dejar de fumar son fundamentales para alcanzar los objetivos de equidad en materia de salud entre los sexos.

En este contexto, Suecia está a punto de convertirse en el primer país del mundo libre de humo de tabaco, es decir, con una tasa de fumadores inferior al 5 %. Un logro que solo ha podido alcanzarse gracias a que los avances se han extendido cada vez más entre las mujeres, un colectivo que históricamente no se había visto igual de beneficiado por los enfoques tradicionales para dejar de fumar.

En la actualidad, las mujeres suecas están dejando de fumar a un ritmo seis veces más rápido que en el resto de Europa, lo que está transformando la situación sanitaria del país, al tiempo que ofrece al resto del mundo una vía de progreso para una salud pública con perspectiva de género.

Garantizar que nadie se queda atrás

Durante décadas, a las mujeres suecas les resultaba más difícil dejar de fumar que a los hombres. Sin embargo, los hallazgos de Smoke Free Sweden demuestran una nueva realidad: que las bolsitas de nicotina oral están contribuyendo a cambiar esta tendencia. Su informe **El poder en una bolsita** documenta cómo estos productos alternativos libres de humo y tabaco aceleran el descenso de las tasas de tabaquismo al adaptarse de forma más natural a la vida cotidiana de las mujeres.

Anteriormente, los avances de Suecia en este ámbito estuvieron impulsados fundamentalmente por el snus, adoptado principalmente por la población masculina. Las bolsitas de nicotina han ampliado el acceso, atrayendo a mujeres que no habían incorporado las alternativas anteriores.

Colocadas bajo el labio, liberan nicotina de grado farmacéutico sin combustión y presentan un riesgo similar al de las terapias de sustitución de la nicotina reconocidas por la Organización Mundial de la Salud.

Desde su introducción en 2016, las tasas de mujeres fumadoras en Suecia se han reducido casi a la mitad, estrechando la brecha de género en cuanto al abandono de este hábito.

Este avance ya se traduce en una de las tasas de cáncer relacionado con el tabaquismo más bajas de Europa, lo que pone de relieve los importantes beneficios para la salud que conlleva sustituir los cigarrillos por productos alternativos más seguros.

La experiencia de Suecia nos muestra lo que se puede conseguir al combinar innovación e inclusión, empoderando a las mujeres con herramientas prácticas para dejar de fumar y ofreciendo un futuro más saludable a las familias y comunidades de todo el mundo.

El poder en una bolsita
Una innovación decisiva para las mujeres

SMOKE
FREE
SWEDEN



La transformación de Suecia

Con la **tasa de fumadores más baja de la UE (5,3 %)**, Suecia está a punto de convertirse oficialmente en el primer país del mundo libre de humo de tabaco, gracias a su adopción de alternativas más seguras, como el snus, los vapeadores y las bolsitas de nicotina. Desde la introducción de las bolsitas en 2016:

 **49 %**
de reducción de las mujeres fumadoras

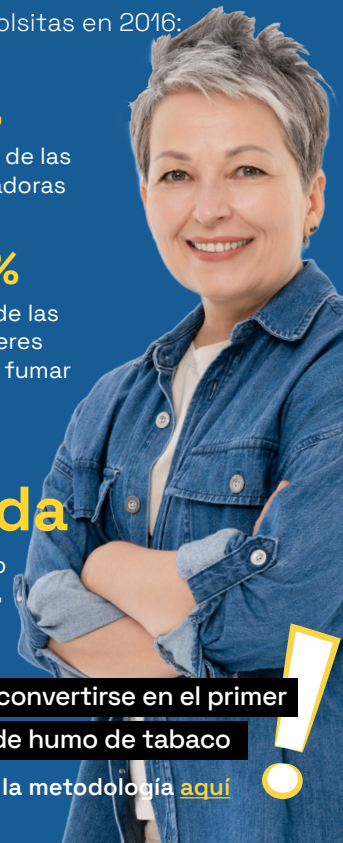
 **200 %**
de aumento de las tasas de mujeres que dejan de fumar

6 veces más rápida

la reducción del número de mujeres fumadoras, en comparación con el resto de Europa

Suecia va camino de convertirse en el primer país del mundo libre de humo de tabaco

Consulte las fuentes y la metodología [aquí](#)



UNA AUTÉNTICA REVOLUCIÓN PARA LA SALUD

La ayuda n.º 1 para dejar de fumar entre las mujeres

En la encuesta analizada en el informe **El poder en una bolsita**, las mujeres califican las bolsitas de nicotina como el método más eficaz para dejar de fumar. Entre las encuestadas, las bolsitas superaron ampliamente a otros recursos de este tipo, incluidos los chicles de nicotina y los vapeadores.

Y estas preferencias se reflejan en los resultados a nivel poblacional. Desde que las bolsitas de nicotina pasaron a estar ampliamente disponibles, las tasas de mujeres que han dejado de fumar han aumentado un 200 %, lo que ha contribuido a uno de los descensos más pronunciados en la prevalencia del tabaquismo femenino a escala mundial.

El veredicto de los usuarios

MÉTODO N.º 1 PARA DEJAR DE FUMAR

EL MÁS EFICAZ (el n.º 1 para ambos sexos)

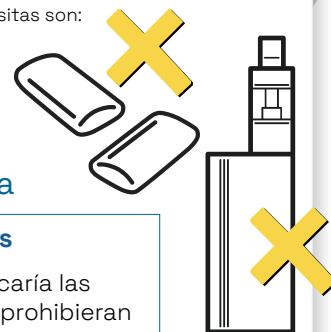
Las mujeres consideran que las bolsitas son:

3 veces mejores que los vapeadores

56 % mejores que los chicles de nicotina

Fidelidad de los usuarios

34 % de las mujeres buscaría las bolsitas en otro país si las prohibieran



Ventajas que ayudan a dejar de fumar de forma duradera



Las mujeres que cambiaron los cigarrillos por las bolsitas de nicotina señalaron sistemáticamente características de estos productos que respaldan el abandono del tabaco a largo plazo:

- **Son socialmente aceptables**, ya que no producen humo, vapor ni olor.
- **Son fáciles de usar** en entornos laborales y sociales.
- **Presentan variedad de sabores y concentraciones.**
- **Ofrecen flexibilidad** para adaptarse a las rutinas diarias.

En lugar de exigir un cambio de comportamiento, las bolsitas de nicotina se integran fácilmente en la vida cotidiana. Esta ventaja práctica es uno de los motivos por los que muchas mujeres logran dejar de fumar y mantener este cambio a lo largo del tiempo.

Por qué las mujeres prefieren las bolsitas

SABORES razón clave para el 60 %

60 %

MENOS NOCIVAS reconocido por un 47 %

47 %

NO CONTIENEN TABACO valorado por un 46 %

46 %



Testimonios reales:

«Se pueden utilizar en cualquier lugar; no huelen y no molestan a nadie»

«No da vergüenza utilizarlas cerca de los niños, no te sientes culpable»

«Las bolsitas es que funcionaron mejor, son como más normales»

«No es como un vapeador, que puede quedarse sin batería»



IMPLICACIONES PARA LAS POLÍTICAS Y LA SALUD DE LAS MUJERES

La opinión de exfumadoras sobre las bolsitas de nicotina

Los grupos de discusión con exfumadoras revelaron un tema constante y contundente: las bolsitas de nicotina constituyeron el método más realista, respetuoso y sostenible para dejar de fumar.

A diferencia de otros métodos que ayudan a abandonar este hábito, las bolsitas de nicotina no solo se consideraron eficaces, sino también compatibles con la vida cotidiana. Las participantes describieron repetidamente las bolsitas de nicotina como socialmente aceptables, limpias y no estigmatizadas, cualidades que les permitían dejar de fumar fácilmente sin llamar la atención ni sentirse marginadas.

Las bolsitas de nicotina se consideran un sustituto más limpio y socialmente aceptable del tabaco. Muchas empezaron a utilizarlas después de intentar dejar de fumar cigarrillos o de usar vapeadores. Las describen como menos nocivas, más limpias y más discretas, especialmente en contextos sociales o profesionales:



«Una amiga fumaba mucho y luego se pasó a las bolsitas de nicotina. No huelen y son mucho más agradables. Probé varios sabores, y ahora he dejado de fumar por completo».

«Me parece que son menos perjudiciales. Hago mucho ejercicio y fumar me quitaba aguante. En cambio con las bolsitas de nicotina puedo seguir».

«Fumaba antes de tener hijos, pero cuando me reincorporé al trabajo y volví a fumar, no me sentía bien oliendo a tabaco cerca de mi hijo».

«No huele, no se nota y no tienes que salir afuera».

«Empecé a utilizar las bolsitas de nicotina cuando dejé de fumar. Fue muy fácil cambiar».

«Puedo utilizarlas en cualquier lugar. En el almuerzo, en la oficina, en el tren... Nadie las ve, nadie las huele, y a nadie le importa».

«No ocupan sitio en el bolso. No hay que cargar ningún vapeador, no tienes que llevar una botella de líquido, ni mecheros, solo una latita pequeña».



Las lecciones del éxito de Suecia

El avance de Suecia ilustra el impacto de una regulación proporcional al riesgo, que reconoce las diferencias entre los cigarrillos combustibles y los productos de nicotina alternativos más seguros.

En Suecia, la tasa de tabaquismo diario entre las mujeres ha bajado hasta solo el 5,7 %, lo que supone un tercio de la media de la UE y un descenso del 49 % desde 2015.

Según la OMS, las mujeres europeas dejan de fumar a un ritmo seis veces más lento que las suecas, lo que pone de relieve la urgente necesidad de adoptar un enfoque innovador.

No dar un paso atrás

Las propuestas de restringir o prohibir las bolsitas de nicotina en otros países deberían evaluarse considerando el éxito del modelo sueco. Limitar el acceso a productos que las mujeres ya utilizan para dejar de fumar entraña el riesgo de frenar los avances para reducir los daños causados por el humo de tabaco entre la población femenina.

Día Internacional de la Mujer

Con motivo de este día, Smoke Free Sweden insta a los responsables políticos a que reconozcan las bolsitas de nicotina como una herramienta eficaz para las mujeres a la hora de dejar de fumar, y a que ajusten el marco normativo a esta realidad.

Apoyar a las mujeres con alternativas a los cigarrillos prácticos y eficaces sigue siendo una de las vías más potentes de avanzar hacia los objetivos de salud pública relacionados con la lucha antitabaco.

Lea el informe completo [aquí](#)