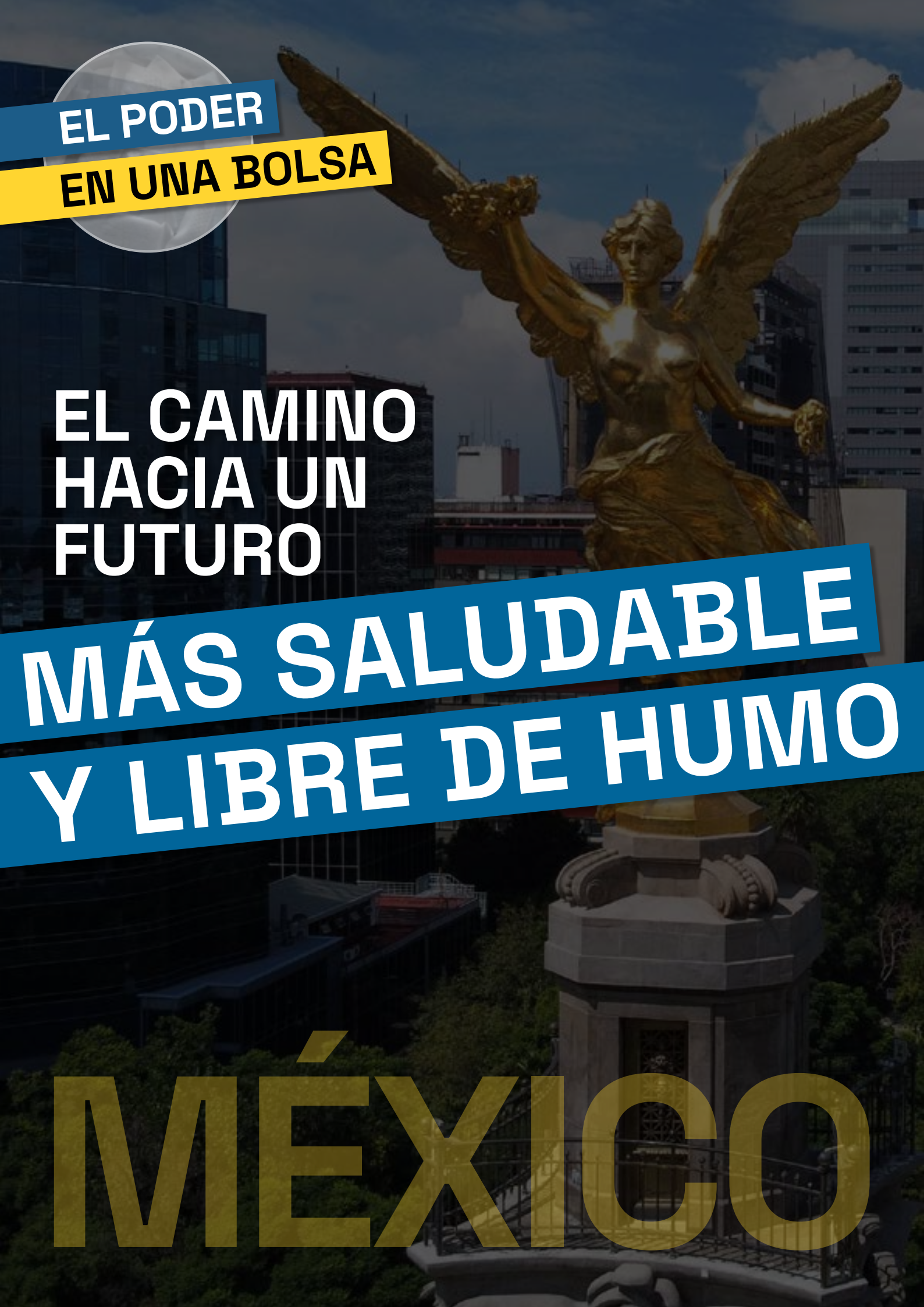

EL PODER
EN UNA BOLSA
EL CAMINO HACIA UN FUTURO
MÁS SALUDABLE
Y LIBRE DE HUMO
MÉXICO

INTRODUCCIÓN

La evidencia reciente indica que las bolsas de nicotina de uso oral podrían desempeñar un papel decisivo en México para ayudar a las personas que fuman a dejar los cigarros, en un contexto en el que las autoridades responsables de las políticas públicas están considerando restricciones más estrictas para estos productos que podrían salvar vidas.

A pesar de décadas de esfuerzos para controlar el tabaquismo, fumar continúa siendo una importante carga para la salud pública en México. Las bolsas de nicotina, que actualmente no están reguladas, pero ya están sujetas a una elevada carga fiscal, ofrecen una alternativa práctica y de menor riesgo para las personas adultas que fuman.

Su atractivo trasciende ampliamente la reducción de daños: los usuarios valoran de manera constante que las bolsas de nicotina sean menos molestas con quienes los rodean, más respetuosas con el medio ambiente y más fáciles de utilizar discretamente que las alternativas combustibles o basadas en vapor. Esto las convierte en un sustituto viable, y no en un producto de nicho.

Los nuevos datos analizados en este informe, obtenidos de una encuesta nacional realizada a 1,024 usuarios adultos de cigarros y productos de nicotina, ofrecen información basada en experiencias reales sobre la manera en que las personas en México perciben, utilizan y se benefician de las bolsas de nicotina de uso oral.

Entre los principales hallazgos se encuentran:

- **Más de tres de cada cuatro usuarios de bolsas (77%) informan que fuman menos cigarros; el 6% dejó de fumar cigarros por completo y el consumo diario promedio se redujo aproximadamente a la mitad.**
- **Solo el 28% del total de las personas encuestadas considera que las bolsas son muy o extremadamente dañinas, un porcentaje considerablemente inferior al correspondiente a los cigarros (59%), los productos de vapeo (52%) y los productos de tabaco calentado (44%).**
- **El 71% de las personas respalda el acceso regulado a las bolsas de nicotina, mientras que la oposición a una prohibición total (47%) es casi dos veces superior al apoyo a dicha medida (24%).**
- **El 41% de quienes no utilizan bolsas de nicotina nunca había oído hablar del producto. Esto convierte al bajo nivel de conocimiento, y no al desempeño del producto, en el principal obstáculo para su adopción.**

Un aspecto fundamental es que las restricciones no eliminarían la demanda: más de una de cada tres personas encuestadas (35%) considera que una prohibición impulsaría el comercio ilícito, mientras que casi la mitad (47%) cree que provocaría que las personas volvieran a fumar cigarros, en lugar de abandonar completamente el consumo de nicotina.

Países como Suecia han reducido de manera considerable el consumo de cigarros y las enfermedades relacionadas al facilitar que las bolsas de nicotina sean accesibles, aceptables y asequibles para las personas adultas.

Este informe advierte que restringir las bolsas de nicotina podría hacer que los consumidores volvieran a fumar o recurrieran a productos ilícitos, lo que debilitaría los objetivos de salud pública de México.

LA CRISIS DEL TABAQUISMO EN MÉXICO

Durante la última década, México solo ha logrado avances moderados en la reducción del tabaquismo y casi una de cada cinco personas adultas en México continúa fumando. En 2025, la prevalencia de tabaquismo entre las personas adultas fue del 17.3%[1], 26.2% entre los hombres y 9.2% entre las mujeres, apenas por debajo del nivel registrado en 2011.[2]

Esto genera consecuencias graves. Fumar provoca la muerte de más de 63,000 mexicanos al año, aproximadamente 173 personas al día[3]. Además, representa para el país un costo anual cercano a 195 mil millones de pesos: 116 mil millones en gastos directos de atención médica y otros 79 mil millones por pérdida de productividad. Esto equivale al 0.4% del producto interno bruto (PIB) y al 7.6% del gasto nacional en salud[4].

Además de su persistente tasa de tabaquismo, México enfrenta una brecha considerable entre el deseo de las personas que fuman por dejar de hacerlo y su acceso a apoyos eficaces. La Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT) 2025 muestra una elevada motivación y frecuentes intentos para dejar de fumar, pero un uso limitado de servicios de orientación y medicamentos. Esto pone de manifiesto la necesidad de fortalecer los servicios para dejar de fumar y las opciones de reducción de daños[5].

Mientras tanto, México está cerrando el acceso a alternativas de menor riesgo que podrían ofrecer a las personas que fuman una vía para abandonar los cigarros.

Los vapeadores están prohibidos constitucionalmente y los reguladores y grupos a favor de la salud pública suelen desestimar las bolsas de nicotina por considerarlas adictivas y peligrosas para las personas jóvenes, sin reconocer su potencial para reducir daños[6], [7].

Las bolsas de nicotina todavía carecen de un marco regulatorio específico, pero ya están sujetas a una elevada carga fiscal, con incrementos adicionales previstos hasta 2030[8,9]. Las personas que buscan dejar los cigarros encuentran cada vez menos opciones, aun cuando fumar continúa provocando miles de muertes.

VAPEADORES PROHIBIDOS EN MÉXICO

17.3%

5.3%

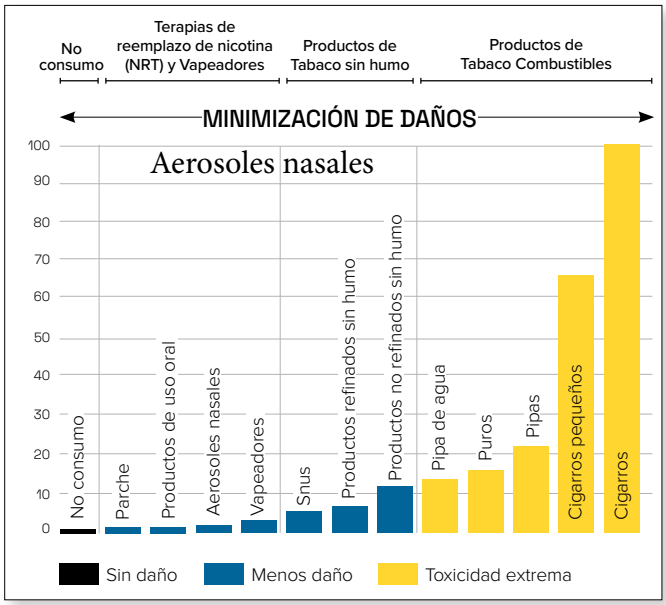
BOLSAS DE NICOTINA: UNA ALTERNATIVA DE MENOR RIESGO CON EVIDENCIA PROBADA

Las bolsas de nicotina son productos sin humo y sin tabaco que se colocan debajo del labio y suministran nicotina de grado farmacéutico sin combustión. La nicotina es adictiva y no está exenta de riesgos. Sin embargo, al eliminar el humo, el alquitrán y el monóxido de carbono, las bolsas suprimen los principales factores causantes de las enfermedades relacionadas con fumar. [10,11]

En la tabla de la derecha se presenta una visualización del daño relativo de todos los productos de nicotina, tomada del Oral Nicotine Commission 2020 Report (Informe 2020 de la Comisión sobre Nicotina Oral).[12] Las bolsas de nicotina presentan riesgos comparables a los de las terapias de reemplazo de nicotina, como la goma de mascar y las pastillas para dejar de fumar, que forman parte de la Lista Modelo de Medicamentos Esenciales de la Organización Mundial de la Salud. [13]

Al mismo tiempo, las bolsas de nicotina reproducen elementos conductuales fundamentales asociados con fumar, como la rutina y la administración de nicotina y que muchas personas que fuman tienen dificultades para sustituir mediante las ayudas convencionales para dejar de fumar. Esta combinación de bajo riesgo toxicológico y alta aceptabilidad conductual sustenta su impacto potencial en la salud pública.

La eficacia de las bolsas de nicotina ha contribuido a acelerar el avance de Suecia hacia convertirse en un país libre de humo, definido como un país con una prevalencia de tabaquismo inferior al 5%.



Los datos de la encuesta incluidos en el primer informe Power in a Pouch de Smoke Free Sweden[14] muestran que tanto los hombres como las mujeres encuestadas situaron las bolsas de nicotina en el primer lugar entre las alternativas que consideraban útiles para dejar de fumar.

POR QUÉ LAS BOLSAS DE NICOTINA SON IMPORTANTES PARA LAS MUJERES

La experiencia de Suecia ilustra el papel potencial de las bolsas de nicotina como una opción adicional de nicotina sin humo para las mujeres.

Históricamente, las mujeres suecas han registrado tasas más bajas de abandono del cigarro y han contado con menos alternativas atractivas frente a fumar. Antes de la introducción de las bolsas de nicotina, la notable reducción de las tasas de tabaquismo en el país se debía principalmente al snus, un producto que resultaba atractivo sobre todo para los hombres. La llegada de las bolsas de nicotina en 2016 transformó esta dinámica[15].

Desde entonces:

- **La prevalencia de tabaquismo entre las mujeres en Suecia se ha reducido un 49%.**
- **Las tasas de abandono del cigarro entre las mujeres han aumentado un 200%.**
- **La brecha entre hombres y mujeres en el abandono del cigarro se ha reducido considerablemente.**

En una encuesta nacional[16] realizada para el informe Power in a Pouch, las mujeres calificaron las bolsas de nicotina casi tres veces mejor que los vapeadores como su ayuda preferida para dejar de fumar, y un 56% mejor que la goma de mascar con nicotina. Las mujeres señalaron la limpieza, la facilidad de uso y la ausencia de humo u olor como ventajas decisivas.

Asimismo, el 60% de las usuarias y el 55% de los usuarios de bolsas de nicotina identificaron la variedad de sabores como la razón más importante o la segunda razón más importante para elegir bolsas de nicotina en lugar de snus con tabaco.

Estas características abordan directamente algunos obstáculos que suelen debilitar los intentos de las mujeres por dejar de fumar, incluidos el estigma social, las restricciones en el lugar de trabajo y las responsabilidades de cuidado.

Esta evidencia es particularmente relevante para México, donde las mujeres que fuman informan un menor éxito que los hombres al intentar dejar de fumar, en parte debido a la falta de alternativas adecuadas[17].

La transformación de Suecia

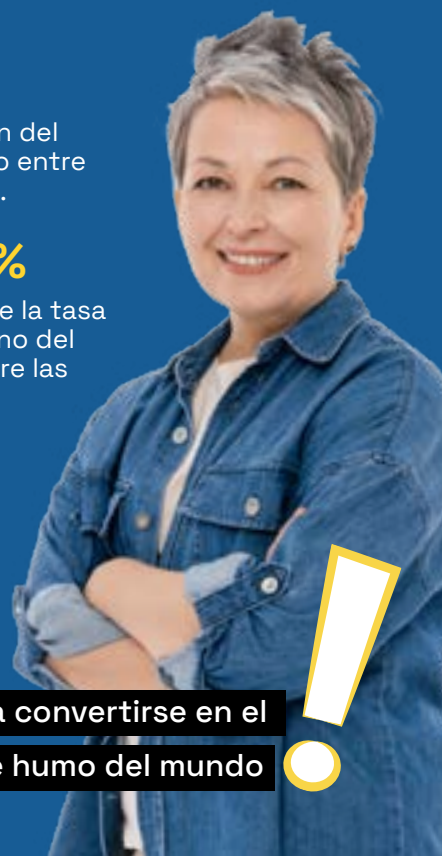
Con la **tasa de tabaquismo más baja de la Unión Europea (UE), del 5.3%**, Suecia está en camino de convertirse en el primer país del mundo en alcanzar oficialmente la condición de país “libre de humo”, gracias a la adopción de alternativas de menor riesgo como el snus, los vapeadores y las bolsas de nicotina.

Desde la introducción de las bolsas de nicotina en 2016:

49%
Disminución del tabaquismo entre las mujeres.

200%
Aumento de la tasa de abandono del cigarro entre las mujeres

6x más rápido
La reducción del tabaquismo entre las mujeres que en el resto de Europa.



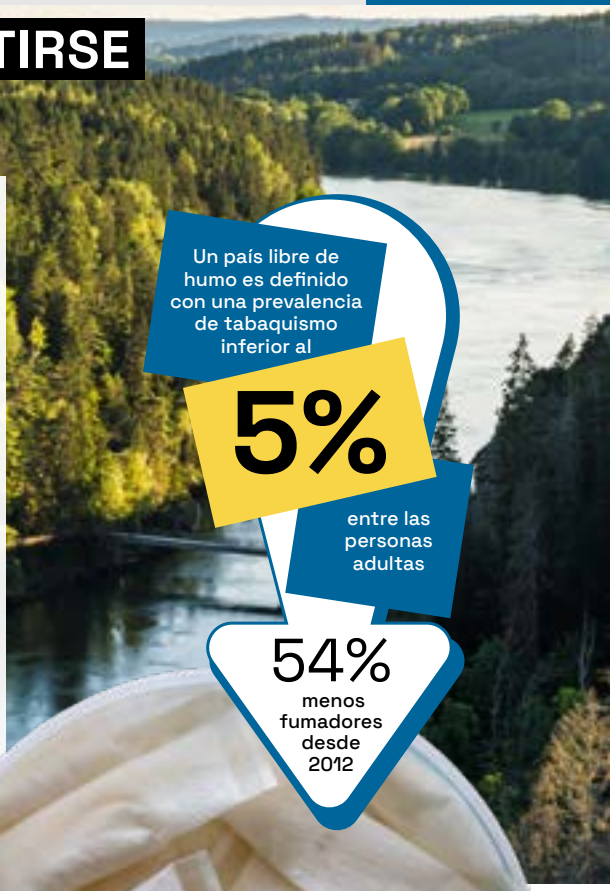
Suecia avanza para convertirse en el primer país libre de humo del mundo

EL ÉXITO DE SUECIA PARA CONVERTIRSE EN UN PAÍS LIBRE DE HUMO

Suecia ha reducido su tasa de tabaquismo en más de la mitad desde 2012, hasta situarla por debajo de una cuarta parte del promedio europeo,[18] y actualmente registra una de las tasas más bajas de enfermedades relacionadas con el tabaquismo en el continente.[19]Entre los principales resultados asociados con la adopción de alternativas de nicotina de menor riesgo en Suecia se encuentran:

- **Mortalidad por cáncer de pulmón entre los hombres un 61% inferior al promedio de la Unión Europea.**
- **Mortalidad general por cáncer un 34% inferior al promedio de la Unión Europea.**
- **Reducciones rápidas y sostenidas de la prevalencia de tabaquismo en distintos grupos demográficos.**

El Consejo Sueco de Información sobre Alcohol y Otras Drogas registró una prevalencia de consumo diario de cigarros de solo el 3.7% en 2025,[20] lo que indica que el país ya ha cruzado el umbral oficial para considerarse como un país libre de humo. La Agencia de Salud Pública Sueca, cuyos datos sustentan gran parte del análisis sobre Suecia incluido en este informe, tiene previsto publicar sus estadísticas correspondientes a este periodo en diciembre de 2026.



LAS BOLSAS DE NICOTINA, BAJO PRESIÓN REGULATORIA

México ha adoptado una de las posturas más estrictas de América Latina respecto de los productos de nicotina de menor riesgo. Desde 2020, el Gobierno ha prohibido la importación, venta y comercialización de vapeadores y cigarros electrónicos, debido a los riesgos para la salud, en particular para las personas jóvenes[21].

Ahora, las bolsas de nicotina se encuentran en la línea de fuego. Actualmente carecen de una categoría regulatoria específica, pero ya están sujetas a una elevada carga fiscal.

Desde enero de 2026, las bolsas están sujetas a un impuesto especial del 100% sobre su valor, así como a una cuota fija por cada bolsa, determinada en función de su contenido de nicotina. Está previsto que esa cuota aumente cada año hasta 2030.

De la misma manera, organizaciones civiles de promoción de la salud exigen una prohibición total de los sabores y aditivos en todos los productos de tabaco. Sostienen que los productos saborizados resultan más atractivos para los adolescentes.

Los organismos gubernamentales y los principales grupos de salud pública continúan describiendo las bolsas de nicotina como productos adictivos que ponen en riesgo a las personas jóvenes y benefician a la industria tabacalera. Sus mensajes descartan en gran medida la posibilidad de que las bolsas de nicotina ayuden a las personas adultas que fuman a cambiar a una alternativa menos riesgosa.

Las investigaciones más recientes muestran que el 2.6% de los mexicanos utiliza vapeadores ilícitos, mientras que el uso de bolsas de nicotina se reporta en el 0.1% de la población[22]. A pesar de este nivel limitado de adopción, aproximadamente tres cuartas partes de las personas que fuman señalan que desean dejar de hacerlo, aunque las tasas de abandono apenas han cambiado en más de una década. Eliminar el acceso a opciones de menor riesgo podría frenar aún más este avance.

La prohibición de los vapeadores ofrece un anticipo de lo que podría ocurrir. La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) continúa realizando operativos y asegurando productos, pero se ha consolidado un mercado negro activo en internet y a través de vendedores informales.[23]

Si las bolsas de nicotina enfrentan las mismas restricciones, México corre el riesgo de obtener el mismo resultado: menor supervisión, protecciones más débiles para los consumidores y menos vías de acceso para las personas que intentan dejar de fumar.

EVIDENCIA DE LOS CONSUMIDORES MEXICANOS

Una encuesta realizada por Prodege a 1,024 personas adultas mexicanas consumidoras de cigarros y otros productos de nicotina, entre el 15 y el 27 de julio de 2026, ofrece información fundamental sobre el conocimiento, los patrones de uso y las percepciones en torno a las bolsas de nicotina.

La encuesta muestra que las bolsas de nicotina de uso oral:

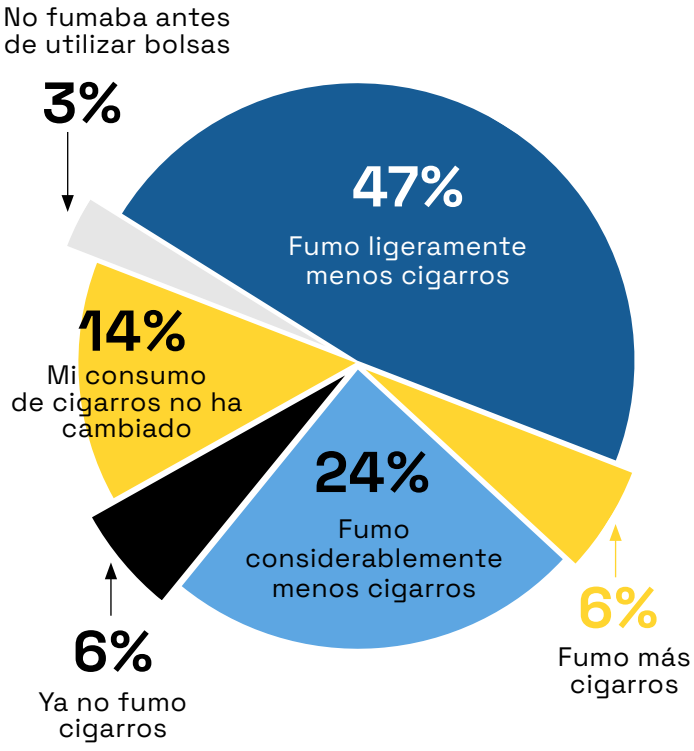
- **Generan reducciones medibles en el consumo de cigarros.**
- **Son utilizadas por los consumidores para evitar los daños causados por los cigarros.**
- **Ofrecen ventajas sociales particulares, como ausencia de humo, ausencia de olor y ausencia de molestias para otras personas.**
- **Enfrentan obstáculos derivados principalmente de la falta de conocimiento, y no de una falta de eficacia.**
- **Podrían convertirse en parte de un mercado ilícito si existiera una prohibición.**

ÉXITO EN EL ABANDONO DEL CIGARRO

Entre los usuarios mexicanos de bolsas de nicotina, el 77% reporta que fuma menos cigarros y el 6% señala que dejó de fumar por completo. La encuesta de Prodege también reveló que, después de adoptar las bolsas, el consumo promedio de las personas que fuman disminuye de 10 a cinco cigarros al día. Estos hallazgos representan un cambio sustancial, autodeclarado, en el comportamiento relacionado con fumar y son congruentes con el potencial de reducción de daños entre las personas adultas que sustituyen los cigarros por bolsas de nicotina.

Pregunta: Desde que utiliza bolsas de nicotina de uso oral, ¿cómo ha cambiado su consumo de cigarros?

Respuesta de los usuarios de bolsas:

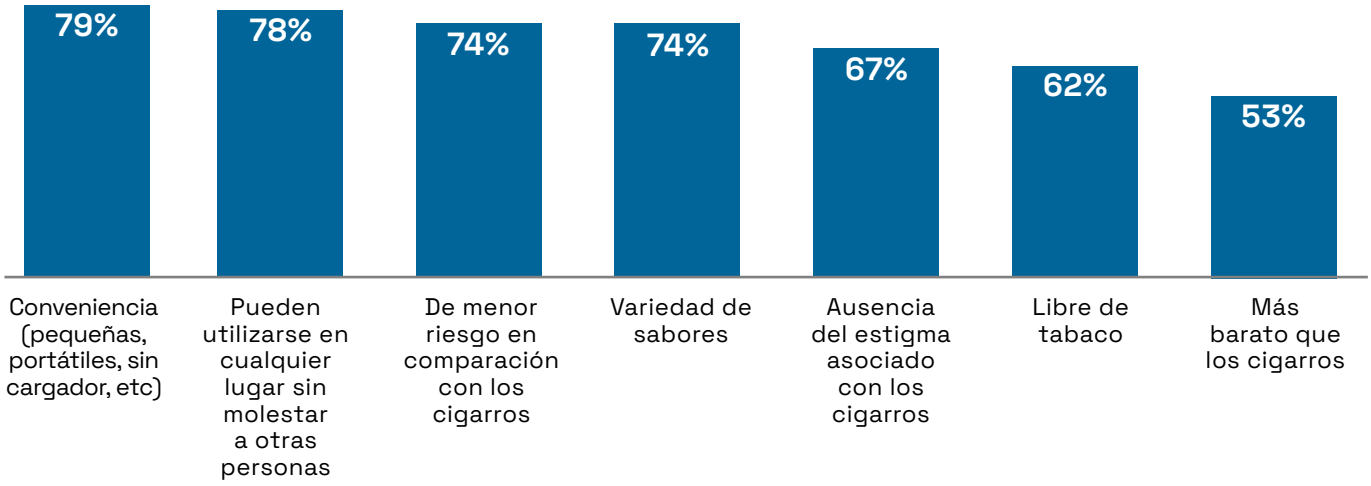


MENOS RIESGOSAS Y MOLESTAS

La salud, las molestias causadas hacia otras personas, la conveniencia y la variedad de sabores impulsan el interés por las bolsas de nicotina de uso oral. Para los usuarios de bolsas de nicotina, los principales factores de motivación son su diseño compacto, la posibilidad de utilizarlas sin molestar a otras personas y su menor riesgo en comparación con los cigarros.

Tres de cada cuatro usuarios de bolsas (74%) califican los sabores como extremadamente importantes o muy importantes. En comparación con los usuarios de otros productos de nicotina, quienes utilizan bolsas otorgan mayor importancia al impacto ambiental y al efecto sobre las personas que los rodean.

Pregunta: ¿Qué tan importante fue cada una de estas características en su decisión de utilizar bolsas de nicotina de uso oral? (El gráfico muestra a los usuarios de bolsas que seleccionaron "extremadamente importante" o "muy importante" en una escala de cinco puntos).

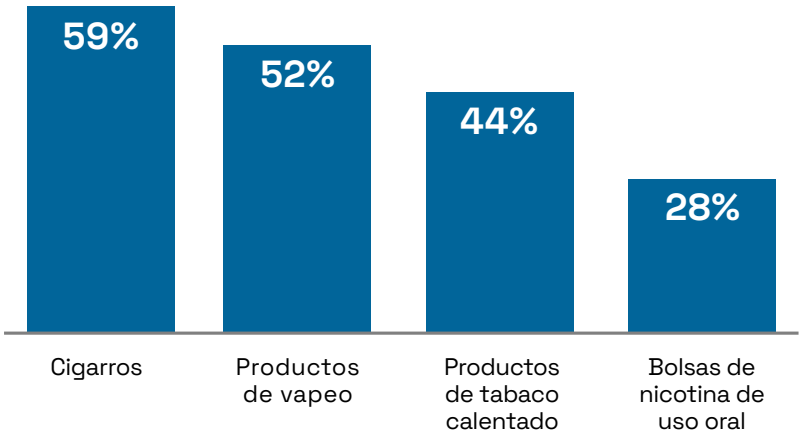


MENOR RIESGO

Las bolsas de nicotina son percibidas como el producto de nicotina de menor riesgo. Solo el 28% de las personas encuestadas considera que son muy o extremadamente dañinas, frente al 59% de los cigarros, el 52% para los productos de vapeo y el 44% para los productos de tabaco calentado.

En general, el 38% considera que las bolsas de nicotina son ligeramente dañinas o que no son dañinas en absoluto. Este porcentaje aumenta al 52% entre los usuarios actuales de bolsas de nicotina.

Pregunta: ¿Qué tan riesgosos para la salud de quien los utiliza cree que son los siguientes productos? (El gráfico muestra a las personas encuestadas que seleccionaron "extremadamente nocivo" o "muy nocivo" en una escala de cinco puntos).



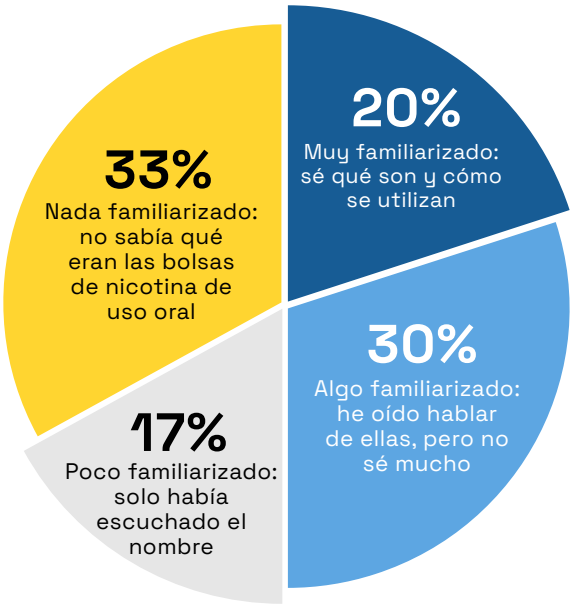
POTENCIAL DESAPROVECHADO

Un tercio de las personas encuestadas nunca había oído hablar de las bolsas y solo una de cada cinco se considera "muy familiarizada" con el producto. El potencial de estos productos para reducir daños permanece casi totalmente desaprovechado.

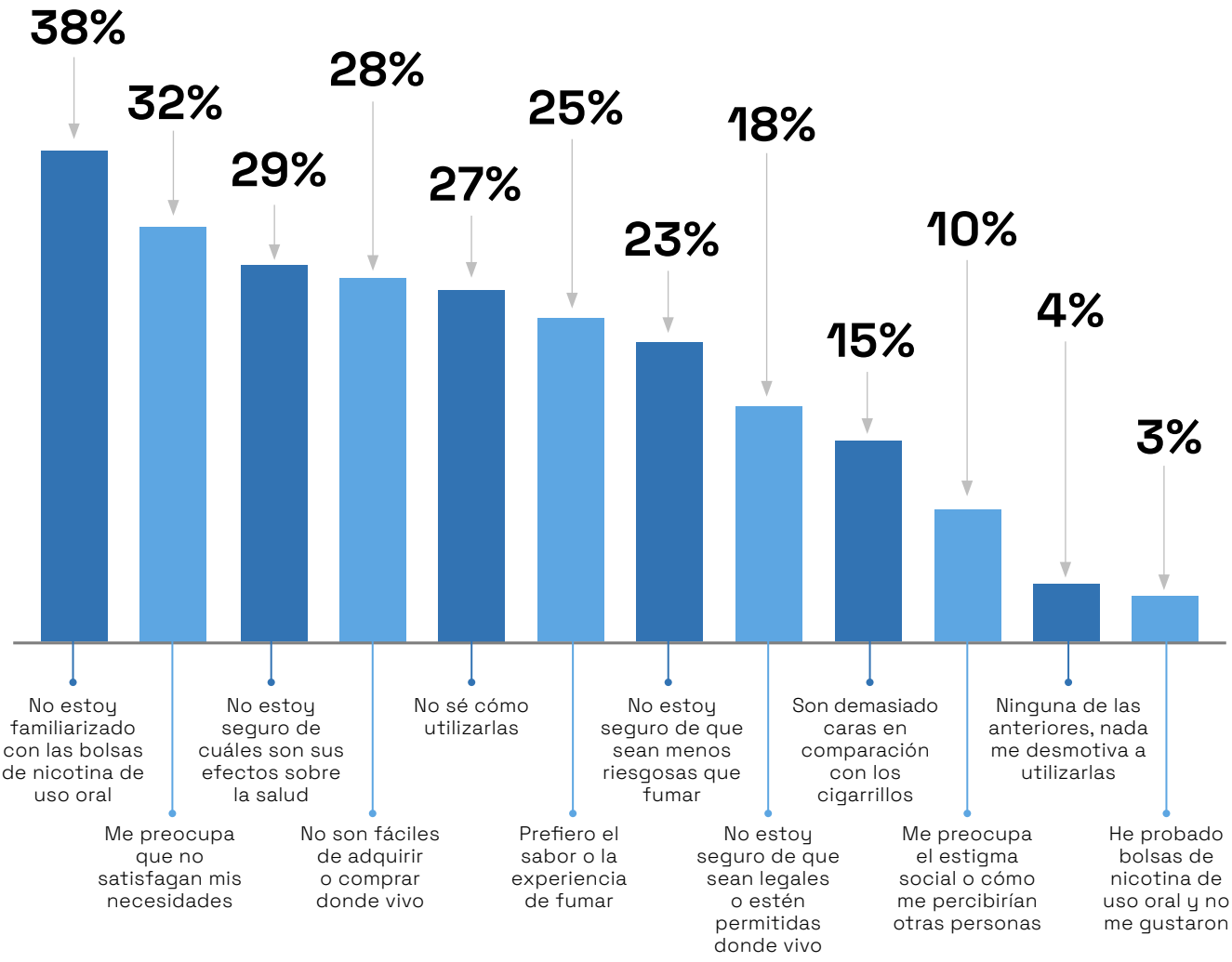
Cuando se les preguntó qué factores las desalentaban de utilizar las bolsas de nicotina, el 38% señaló la falta de familiaridad como el principal obstáculo.

La percepción incorrecta de los riesgos para la salud y la preferencia por la experiencia de fumar fueron otros obstáculos, mientras que el 28% considera que las bolsas son difíciles de adquirir.

Pregunta: Antes de hoy, ¿qué tanto conocía las bolsas de nicotina?



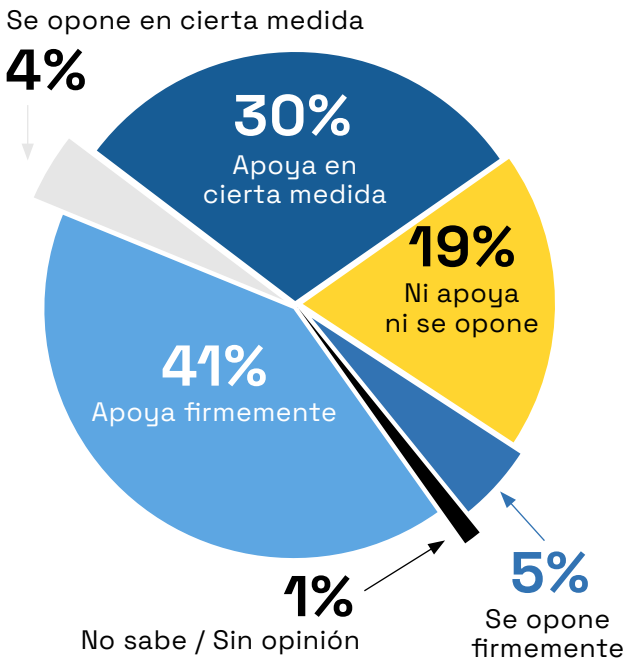
Pregunta: ¿Cuáles de los siguientes factores, si alguno, le desaniman actualmente a utilizar bolsas de nicotina de uso oral en lugar de fumar?



REGULACIÓN, NO PROHIBICIÓN

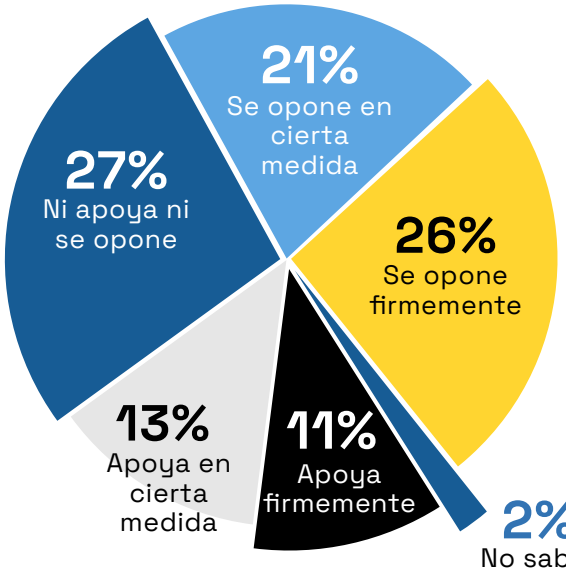
Más de siete de cada 10 personas consideran que debería permitirse la venta de bolsas de nicotina en México, sujeta a restricciones de edad, estándares aplicables al producto y requisitos de etiquetado. El 41% expresa un respaldo firme. Menos de una de cada 10 personas se opone al acceso regulado.

Pregunta: ¿Usted apoya o se opone al acceso regulado a las bolsas de nicotina?



Pregunta: ¿Usted apoyaría la prohibición de las bolsas de nicotina en México?

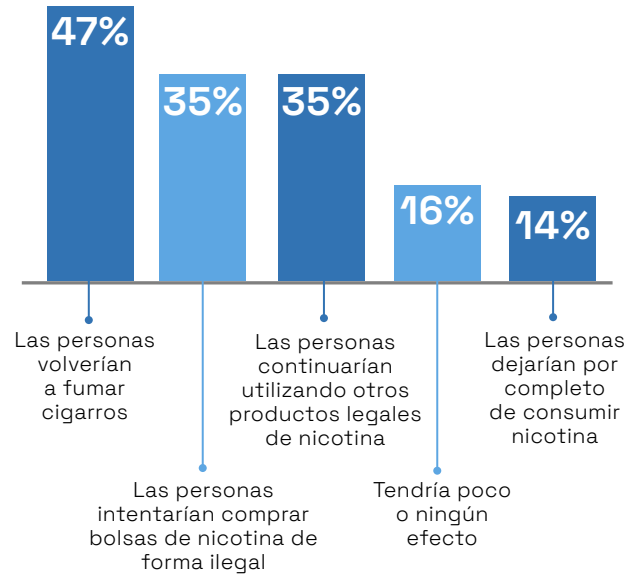
La oposición a la prohibición de las bolsas de nicotina es casi dos veces mayor que el apoyo, y casi la mitad de las personas encuestadas se declara en contra de cualquier prohibición.



POSIBLES CONSECUENCIAS NO DESEADAS DE UNA PROHIBICIÓN

Casi la mitad de las personas encuestadas considera que la prohibición de las bolsas provocaría que las personas volvieran a fumar cigarros, mientras que más de una de cada tres señala que impulsaría un mercado ilícito.

Pregunta: ¿Cómo afectaría una prohibición de las bolsas de nicotina al consumo de nicotina?



Solo el 4% de los usuarios de bolsas dejaría de consumir nicotina si las bolsas dejaran de estar disponibles legalmente. El 19% volvería a fumar y el 13% fumaría más. En conjunto, el 32% consumiría más cigarros.

Pregunta: ¿Qué haría si se prohibieran las bolsas de nicotina?

Respuestas de los usuarios de bolsas:

CONCLUSIÓN

La experiencia de México pone de manifiesto una brecha cada vez mayor entre las políticas tradicionales de control de productos de tabaco y las realidades del consumo de nicotina.

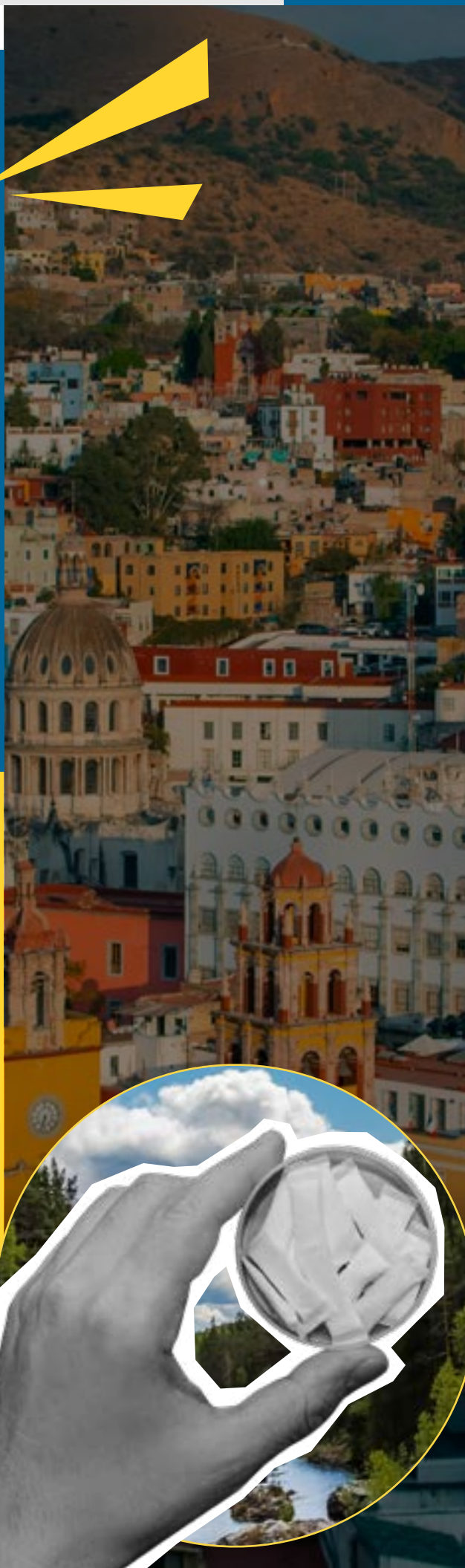
Aunque las tasas de tabaquismo se mantienen persistentemente elevadas, muchas personas ya están recurriendo a alternativas sin humo que se ajustan mejor a sus estilos de vida y a sus objetivos de dejar de fumar.

Este informe muestra cómo las bolsas de nicotina están contribuyendo a reducir el consumo de cigarros. Los usuarios reportan un menor consumo de cigarros, el abandono completo del cigarro y una reducción en el consumo diario de cigarros.

Los consumidores perciben las bolsas de nicotina como una opción más limpia, menos molesta con las personas que los rodean y menos dañina que fumar. También valoran ventajas prácticas como la conveniencia y la discreción.

La evidencia de Suecia demuestra el potencial de la reducción de daños cuando las alternativas de menor riesgo son accesibles, aceptables y asequibles.

México corre el riesgo de desaprovechar esta oportunidad si restringe productos que podrían ayudar a las personas a abandonar los productos combustibles, al tiempo que podría impulsar el comercio ilícito y provocar que quienes habían dejado los cigarros volvieran a fumar.



RECOMENDACIONES

Para reducir de manera más eficaz las enfermedades y muertes relacionadas con fumar en México, las autoridades responsables de las políticas públicas deberían adoptar un enfoque regulatorio proporcional al riesgo, centrado en ayudar a las personas a abandonar los cigarros combustibles. Entre las medidas prioritarias deberían incluirse:

- **Un marco regulatorio para las bolsas de nicotina de uso oral basado en el riesgo relativo.**
- **Permitir el acceso de las personas adultas a las bolsas de nicotina como alternativa de menor riesgo frente a fumar, sujeto a restricciones de edad, estándares aplicables al producto y requisitos de etiquetado.**
- **Disponibilidad de una amplia variedad de sabores para apoyar a las personas adultas que sustituyen los cigarros por alternativas de menor riesgo.**
- **Fortalecimiento de los servicios para dejar de fumar, incluidos la orientación profesional y el tratamiento farmacológico.**
- **Aplicación más rigurosa de la normativa contra los productos de nicotina ilícitos y aquellos que incumplan los requisitos aplicables.**
- **Mejora de la educación pública sobre los riesgos relativos de las alternativas sin humo, con el fin de abordar el bajo nivel de conocimiento y la información incorrecta.**

ACERCA DE LOS AUTORES

El Dr Delon Human

Sudáfrica, Francia

El Dr. Human es médico especialista en medicina familiar y promotor de la salud mundial. Fue secretario general de la Asociación Médica Mundial y de la Alianza Internacional de Alimentos y Bebidas, así como cofundador de la Alianza Africana para la Reducción de Daños.

Asimismo, se ha desempeñado como asesor de tres directores generales de la Organización Mundial de la Salud y del Secretario General de las Naciones Unidas en estrategias globales de salud pública.

Dr Alan Kleiman Zisman

México

El Dr. Kleiman es médico mexicano y especialista en cirugía general, con especialización en cirugía gastrointestinal y mínimamente invasiva. Se formó en la Universidad Anáhuac y la UNAM, y ejerce en el Hospital Ángeles Lomas.

Su trabajo en reducción de daños se centra en la evaluación de productos de nicotina basada en evidencia, la comunicación del riesgo relativo y una regulación proporcional al riesgo, incluido el papel de las alternativas de menor riesgo en las estrategias de control del tabaco en México y a nivel internacional.

REFERENCES

1. Secreteria de Salud - Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2025
2. Secreteria de Salud - Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017 Reporte de Tabaco
3. Infografia - O que necesitas saber sobre tabaquismo
4. Salud pública de México - Legislating for health: Five key reforms for tobacco and nicotine control in Mexico
5. Secreteria de Salud - Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2025
6. Salud pública de México - Bolsas de nicotina: la nueva amenaza de la industria tabacalera a la salud pública de México
7. Gobierno de Mexico - Position of the Inter-institutional Committee for the Fight Against Tobacco on nicotine pouches
8. Economic for Health - Cambios a los impuestos a los productos de tabaco y nicotina en México, 2025
9. Salud pública de México - Legislating for health: Five key reforms for tobacco and nicotine control in Mexico
10. FDA - FDA Authorizes 6 Nicotine Pouch Products, Completing Review in Record Time
11. PubMed Central - The New Nicotine Pouch Category: A Tobacco Harm Reduction Tool?
12. Oral Nicotine Commission - Prevent Diesease, Save Lives
13. World Health Organization - Two new tobacco cessation medicines added to the WHO essential medicines list
14. Smoke Free Sweden - Power in a Pouch report
15. Public Health Agency Sweden - Use of tobacco and nicotine products (self-reported) by country of birth, sex and year. Proportion (percentage).
16. Sentio - Swedish Views on 'White Snus' and Harm-Reduction Policymaking in Sweden
17. PubMed Central - Gender-related beliefs and attitudes about tobacco use and smoking cessation in Mexico
18. European Union - Attitudes of Europeans towards tobacco and related products
19. MHE - GBD Results
20. CAN rapport 242 - Vanor och konsekvenser 2025
21. Library of Congress - Mexico: Importation of Electronic Cigarettes Banned
22. Secreteria de Salud - Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2025
23. 2 Firsts - Mexico's E-cigarette Ban Fails to Curb Usage but Incubates Black Market