

# Cotina

## ¿Qué es la cotina?

La cotina es el resultado de la transformación de la nicotina que absorbemos al fumar o por inhalación del humo del tabaco. Es un excelente biomarcador para estudiar la exposición al humo del tabaco.

## Biovigilancia en humanos

La exposición al humo de tabaco puede valorarse midiendo los niveles de cotina en orina o sangre. La cotina presenta un tiempo de vida media de aproximadamente 20 horas y puede detectarse incluso varios días después de la exposición al humo de tabaco. Los niveles de cotina en sangre dan información del grado de exposición al humo de tabaco, incluso cuando dicha exposición es pasiva (no fumadores que inhalan humo de tabaco).

Tener niveles de cotina detectables en sangre u orina no implican necesariamente efectos adversos en la salud.



## Fuentes de cotina

La cotina es un producto de la metabolización de la nicotina. La nicotina se encuentra en cigarrillos, tabaco de mascar y en pequeñas cantidades en vegetales como la patata, el repollo, té o café.

## Posibles fuentes de exposición

La nicotina presente en el tabaco es inhalada directamente por los fumadores por lo que estos están más expuestos que el resto de la población.

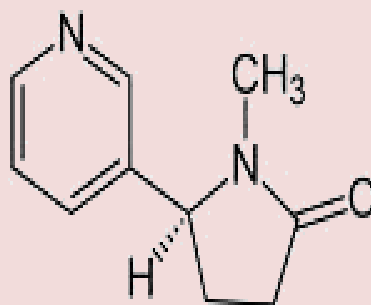
La exposición a nicotina a través de la dieta es mínima.

## Toxicidad crónica

La exposición crónica al humo de tabaco aumenta el riesgo de padecer cáncer, asma y enfermedades coronarias en fumadores. Este riesgo también existe en el caso de fumadores pasivos y niños aunque en menor grado.

Los niños son especialmente vulnerables y pueden sufrir diferentes enfermedades respiratorias, por ejemplo, tos crónica, enfermedad pulmonar aguda, flemas, falta de aliento, asma, bronquitis, neumonía o infecciones en el oído medio.

Además, el consumo de tabaco y la exposición pasiva aumentan el riesgo de muerte súbita en niños, provocan disminución del peso de recién nacidos y partos prematuros.



## Disminución de la exposición

- Evitar el consumo de tabaco.
- Evitar, en la medida de lo posible, la exposición pasiva al humo de tabaco.

