QUIERO CRECER SIN HUMO

UNA GUÍA PARA PADRES Y MADRES

Tabaquismo pasivo o humo de segunda mano

INFANCIA SIN HUMO

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

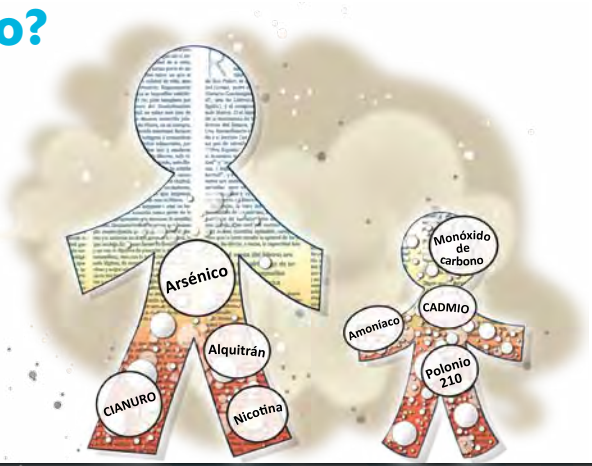
¿Sabes que...?

El humo ambiental del tabaco (HAT) o humo de segunda mano es una mezcla producida por el humo que exhalan las personas que fuman y el humo que produce la combustión pasiva del cigarrillo. Ambos tipos de humo son tóxicos y contienen muchos irritantes respiratorios y cancerígenos.

El humo del tabaco se comporta como el vapor: se instala en el medio ambiente impregnando la ropa, el cabello, los muebles, las cortinas, etc. Por lo tanto, a pesar de haber apagado el cigarrillo, sus tóxicos permanecen en el aire.

¿En los niños el humo ambiental del tabaco es más nocivo?

En relación con su altura y su peso, **los niños tienen una frecuencia respiratoria más elevada que los adultos.** Por eso les entra más cantidad (por quilogramo de peso) de compuestos químicos tóxicos del HAT. Y, además, puesto que están creciendo, la inmadurez propia de los niños hace que sean más sensibles a los efectos del humo del tabaco, lo que es especialmente peligroso para sus pulmones y su sistema inmunológico.



¿Qué ganará mi hijo o hija si no le exponemos al humo ambiental del tabaco?

Puede obtener muchos **BENEFICIOS** para su salud:

- Durante el embarazo, puedes disminuir la probabilidad de que nazca prematuramente.
- Tendrá menos riesgo de sufrir infecciones como la amigdalitis o la faringitis y disminuirá la frecuencia de la tos.
- Se evita la irritación de los ojos.
- Se reduce la probabilidad de que sufra enfermedades respiratorias como la bronquitis y la neumonía.
- Tendrá menos infecciones de oído, que son la causa más común de pérdida de audición en la infancia.
- Se reduce el riesgo del síndrome de la muerte súbita del lactante en el primer año de vida.

Si dejaste de fumar durante el embarazo, ¡enhorabuena! Continuar sin fumar es lo mejor que puedes hacer por tu salud y por la de tu hijo o hija.

Si no tiras las colillas al suelo, contribuirás a mantener más limpio el medio ambiente y darás un buen ejemplo a los niños.

¿Qué puedo hacer para no exponer a mi hijo o hija al humo ambiental del tabaco?

NO ES CORRECTO...

Estas medidas **no evitan** la exposición de los niños al HAT:

En casa:

- Fumar en casa cuando el bebé no está.
- Fumar y ventilar la casa después de haber fumado.

- Fumar en zonas limitadas de la casa.
- Fumar en la ventana o el balcón, con la puerta abierta.

NO ES CORRECTO...

En el coche:

- Fumar en el coche esté o no esté el bebé.
- Fumar con la ventana abierta estando el bebé dentro.

A pesar de todo, si se ha fumado, no se deben dejar los cigarrillos encendidos en el cenicero, ya que el humo que desprenden sigue contaminando el aire.

No se debe fumar dentro de casa, ni en la ventana ni en ninguna de las estancias, ya que no hay ningún dispositivo que elimine del ambiente el humo del tabaco ni sus productos tóxicos.

Tópicos y conductas erróneas

Para eliminar el HAT de un lugar sólo hay que ventilarlo.

El HAT se comporta como vapor. El aire acondicionado se limita a enfriarlo, haciéndolo menos visible, pero no lo elimina. Ni la ventilación ni la filtración pueden evitar la exposición al HAT. El humo del tabaco impregna el medio ambiente y los tóxicos que contiene persisten en la atmósfera (ropa, cabello, tapicería, cortinas, etc.)

Los efectos del HAT en las personas no fumadoras sólo producen molestias en los ojos y el cuello. El alquitrán no afecta a los fumadores activos.

El alquitrán y otros productos tóxicos forman parte de la combustión del cigarrillo y son respirados, no sólo para los fumadores sino también por los fumadores pasivos. Gran parte del HAT que inhalan los fumadores pasivos (más del 70%) está producido por la combustión espontánea del cigarrillo.

En casa, si se fuma en el balcón o en la galería, no hay ningún problema.

Si no existe una barrera física (puerta de acceso cerrada), el humo del tabaco tiene tendencia a invadir la casa. En el caso que sea inevitable, se puede fumar fuera pero siempre con la puerta de acceso cerrada.

En el coche, con la ventilación que hay con la ventana abierta, marcha todo el HAT.

El coche es un lugar de exposición muy importante al HAT, por las elevadas concentraciones de productos tóxicos que se pueden registrar en él. El hecho de abrir la ventanilla no evita que el humo entre en el habitáculo del coche.

ES CORRECTO...

Estas medidas **sí que evitan** la exposición de los niños al HAT:

SI FUMÁIS...

En casa:

- No se debe fumar dentro de casa, en ninguna habitación.
- Si fumáis en un balcón, una terraza, etc., hay que cerrar la puerta de acceso a la vivienda.
- Hay que pedir a las visitas que no fumen dentro de vuestra casa.

En el coche:

- No hay que fumar dentro del coche, aunque el bebé no esté.

En lugares públicos:

- Cuando vayáis con el bebé, hay que evitar los espacios cerrados, por ejemplo otros domicilios, donde se fume.
- No hay que fumar delante del bebé, aunque estéis en espacios abiertos.

De acuerdo con la ley, debe cumplirse la prescripción que establece que no se puede fumar en los espacios al aire libre acotados para parques infantiles o zonas de juego para la infancia.

No hay ningún nivel seguro de exposición al humo ambiental del tabaco

Sólo un entorno libre del HAT al cien por cien os puede proteger a vosotros y a vuestra familia de los problemas que causa el aire contaminado por el humo del tabaco.

¿Para poder amamantar a mi hijo o hija tengo que dejar de fumar?

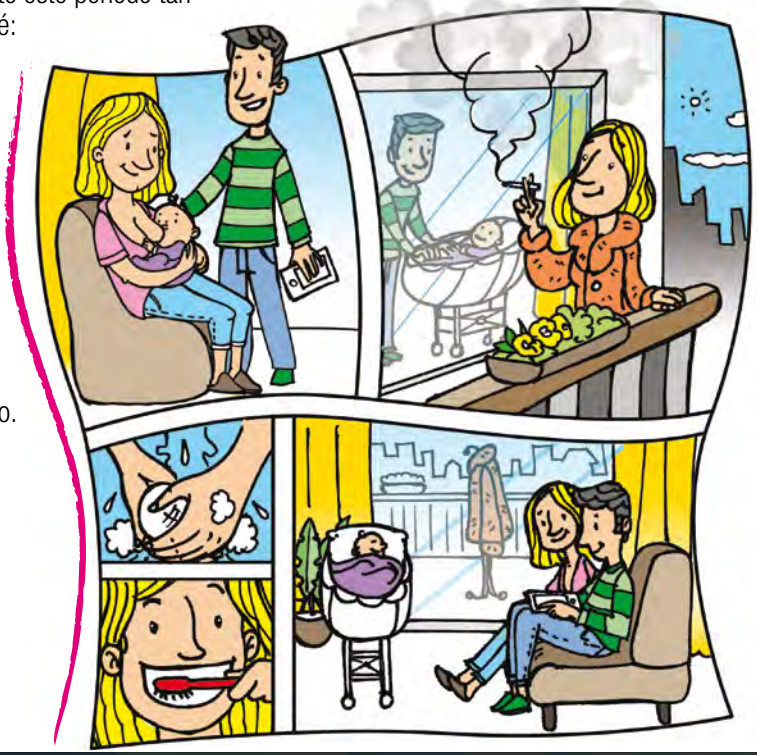
Si puedes dejar de fumar, ¡FELICIDADES!

Durante el embarazo y la lactancia las madres deberían abstenerse de fumar, principalmente por el bien de su salud.

Piensa que hay profesionales que te pueden ayudar. En cualquier caso, te aconsejamos que tomes las siguientes precauciones durante este período tan especial de tu vida y de tu bebé:

No interrumpas la lactancia materna.

Lo mejor que una madre puede ofrecer a su bebé es la lactancia materna, ya que dándole el pecho lo protege contra las infecciones respiratorias, que pueden ser más comunes en los bebés que están expuestos al tabaquismo pasivo.



A fin de pasar al bebé la menor cantidad posible de nicotina con la leche y evitarle el HAT es necesario:

- Fumar inmediatamente después de la toma de leche para separar al máximo posible los períodos de tiempo hasta la toma siguiente. Lo ideal sería no fumar ningún cigarrillo al menos dos horas antes de cada toma.
- Si se fuma, ponerse una bata (o alguna otra pieza de ropa) y quitársela después, para evitar que el olor y las sustancias del humo del tabaco se queden adheridos a la ropa que está en contacto con el bebé.
- Después de fumar, lavarse las manos y los dientes para evitar que se desprenda el olor a humo y las sustancias adheridas al cuerpo, al tocar el bebé.
- Evitar fumar durante las horas que preceden al sueño del bebé y durante las tomas de la noche, ya que la nicotina es estimulante y, por tanto, esto dificultaría el reposo del bebé.

Si estás recibiendo ayuda para dejar de fumar, con parches, chicles o comprimidos para chupar de nicotina, te aconsejamos:

- Tomar los chicles o comprimidos para chupar de nicotina después de la toma de leche para espaciar al máximo posible el consumo de estos productos entre una toma y la siguiente.
- Si utilizas parches de nicotina, quitártelos en el momento de ir a dormir para tener niveles menores de nicotina durante las tomas nocturnas del bebé.

Si fumas, plantéate dejar de fumar, por tu salud y también por la salud de tu hijo o hija.

¡Mucha gente lo ha conseguido! Los **profesionales sanitarios** de tu centro de salud te pueden ayudar a dejarlo.

O puedes llamar al teléfono 061 CatSalut Respon

Con el soporte de:

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD

canalsalut.gencat.cat

061 CatSalut Respon