

SIN HUMO DE TABACO

Dales aire, date vida



¿Cómo afecta a la salud de las niñas y niños el humo de tabaco en interiores?

Numerosos estudios señalan que el humo del tabaco en el ambiente (consumo pasivo o involuntario de tabaco) es causa de mortalidad, enfermedad y discapacidad, y que afecta especialmente a los niños y niñas porque su cuerpo está creciendo. Debido a ello:

- Cogen más catarros y resfriados.
- Tienen mayor probabilidad de padecer tos, asma e infecciones respiratorias y auditivas que pueden conducir a sordera parcial.
- Como consecuencia de ello, pueden faltar con más frecuencia a la escuela y aumentar la probabilidad de ingresar en el hospital.
- También puede aumentar el riesgo de muerte súbita.

Por tanto, un ambiente sin humo mejora su salud general y el rendimiento escolar. Además, estarán más predispuestos a la elección de comportamientos sanos y en concreto a la decisión de no fumar de mayores.



Las embarazadas, un caso especial

Durante el embarazo, el feto recibe directamente los productos perjudiciales del humo del tabaco a través de la circulación sanguínea de la madre. Esto puede perjudicar el desarrollo de la criatura, producir complicaciones al nacer e incluso incrementar el riesgo de aborto y de muerte en la infancia.

Éste puede ser un buen momento para plantearse dejar de fumar. Lo ideal es hacerlo antes de quedarse embarazada, pero si ya lo estás, nunca es tarde para dejar y mantenerse después del nacimiento y durante la lactancia.



¿Cómo podemos protegerles?

Manteniendo sin humo las áreas donde descansan, comen y juegan. Una alternativa es fumar siempre en espacios donde no haya menores, y si no fuera posible, al menos abrir la ventana o la puerta para que salga el humo.

¡Atención con las ventanas peligrosas cuando estén ellas y ellos presentes!


Se aconseja limitar el fumar a una sola habitación manteniéndola bien ventilada y frecuentar zonas sin humo cuando se salga de paseo. Lo mejor es no fumar en su presencia.

¿Qué hago con la persona que les cuida o las visitas y amistades?

Puede proponerles que no fumen en su presencia por los motivos de salud ya comentados y porque supone un mal ejemplo de cara a evitar que los niños y niñas fumen de mayores.

Incluso, puede indicarles que fumen en el exterior.



A young girl with dark hair tied back is looking out of the window of a car. She has a serious expression. The background is a blurred outdoor scene.

¿Qué sucede con el humo de tabaco en el coche?

El humo está más concentrado al ser un espacio pequeño y por tanto es más perjudicial. Además, fumar mientras se conduce está asociado con riesgo de accidentes.

Se aconseja evitar fumar en el interior del coche en los recorridos cortos, y en los largos, hacer paradas para descansar y salir fuera.

¿Existen otros riesgos?

Los cigarrillos son la principal causa de incendios domésticos. También se pueden producir quemaduras en los ojos y en la cara al encender cigarrillos.

Se aconseja no dejar los ceniceros sucios a su alcance, mantener los mecheros y cigarrillos alejados y enseñarles que es peligroso encenderlos.

Es conveniente educarles en la seguridad y la reducción de riesgos.



¿Cómo puedo contribuir a que no comiencen a fumar?

Se ha visto en los estudios que los niños y niñas que conviven con personas fumadoras tienen más probabilidades de fumar de mayores. Para evitarlo:

Se aconseja no pedir que nos acerquen el tabaco o el cenicero.

Es conveniente comentar que le gustaría no haber comenzado a fumar y que, asimismo, le gustaría que ellos no empezaran a fumar.

Es posible mantener una relación que permita hablar abiertamente de cualquier tema.

En general, es útil mantener una actitud de confianza en él o ella y fomentar su autoestima y su autonomía.



¿Es éste un buen momento para dejarlo?

Si decide dejar de fumar, puede consultar con los profesionales de salud.
Hay apoyos y tratamientos eficaces que pueden ayudarle.

Para obtener más información sobre prevención y tratamiento, así como sobre legislación y reclamaciones, puede consultar la página del Plan Foral de Acción Sobre el Tabaco del Instituto de Salud Pública.

www.cfnavarra.es/sintabaco

Sección de Promoción de Salud
C/ Leyre,15 - 31003 Pamplona
isp.sintabaco@cfnavarra.es
Tel: 848 42 34 46
Fax: 848 42 34 74