

INFLUENCIA DE LA EXPOSICION AL TABACO SOBRE NUESTROS HIJOS

Guías anticipatorias

María V. Ledesma Albarrán, Silvia Echevarría López

El **tabaco**, es un tóxico bien conocido, nocivo para la salud constituyendo la **primera causa de muerte evitable** en los países occidentales. En el humo del tabaco se concentran hasta 50 sustancias reconocidas como cancerígenas. Cada vez que fumamos delante de un niño le estamos exponiendo a ellas, siendo además más dañino el humo secundario (el que inhalan nuestros hijos) que el inhalado directamente del cigarro.

El **tabaquismo pasivo** es la exposición de las personas no fumadoras al aire contaminado por el humo del tabaco, fundamentalmente en lugares cerrados. En los niños pequeños, además de la exposición por **inhalación**, juega un papel fundamental su **actividad mano/boca/objeto** que genera un incremento de ésta por la ingestión de las partículas que se depositan en la ropa y mobiliario.

Los niños, especialmente los menores de 3 años, **son más sensibles al daño del humo de tabaco que los adultos** debido a que respiran más rápido, tienen unos pulmones más pequeños e inmaduros y presentan una deficiencia inmune fisiológica.

Como consecuencia de lo anterior, se conoce que:

- **Fumar o estar expuesto al humo del tabaco durante el embarazo** aumenta el riesgo de **parto prematuro, de bajo peso al nacimiento** así como de necesidad de atención médica y problemas de aprendizaje durante el desarrollo del menor.
- Las madres fumadoras producen **menos leche** y leche con **menor cantidad de grasa** que las no fumadora.

- Los lactantes expuestos al humo de tabaco tienen más riesgo de sufrir **muerte súbita**.
- La exposición al humo del tabaco durante la infancia se relaciona de manera directa con **menor desarrollo de la función pulmonar**, mayor incidencia de **alergias** y enfermedades relacionadas así como **mayor frecuencia y gravedad de enfermedades de vías respiratorias** (tos, laringitis, asma, neumonía, sinusitis, otitis media aguda ,serosa crónica, tuberculosis e infección estreptococica).
- La exposición ambiental al humo del tabaco puede alterar el sistema inmune y la capacidad de curar y luchar contra la infección.
- Los niños que crecen en un entorno en el que se fuma tienen, además, mayor riesgo de padecer **problemas de comportamiento**, ansiedad, depresión, trastorno por déficit de atención e hiperactividad , **problemas de aprendizaje** , estrés, ideación suicida, planificación suicida e intento de suicidio.
- La exposición y consumo del tabaco y sus derivados en adultos y niños tiene repercusión en la **imagen física**: decolora los dientes a amarillo, genera mal aliento, puede interferir durante la actividad física (ejercicio, baile...) por aparición de tos durante el mismo así como disminución del **rendimiento físico**.

Por otra parte, cabe destacar, que los niños en su maduración, **aprenden en gran parte por imitación**, por ello exposición al tabaquismo pasivo en el hogar incrementa la posibilidad de que los niños y niñas se conviertan en adolescentes y adultos fumadores.



Recuerda que **NO hay tabaco seguro**. El consumo de tabaco **en todas sus formas es nocivo**: en pipa, “de liar”, cigarrillos, cachimbos y vapeadores (contienen sustancias cancerígenas y en distinta proporción tabaco o nicotina) por tanto:

Si eres adulto/a y fumas, déjalo por tu propia salud; pero si además tienes hijos déjalo por la salud de ellos. Acude a tu médico de familia para obtener ayuda y guía en este proceso.

Si fumas y no puedes dejarlo:

- **No fumes delante de tus hijos ni de otros niños.**
- **Fuma solo al aire libre, nunca en el domicilio (en ninguna habitación del mismo ni siquiera “con la ventana abierta”). Evita que las visitas al domicilio así como los trabajadores si los hubiera, fumen en el mismo.**
- **No fumes en el coche.**
- **Los sistemas de ventilación y limpieza del aire NO son eficaces para prevenir la exposición a los componentes**

presentes en los cigarrillos, la única medida para eliminar la exposición al tabaquismo pasivo en los no fumadores es prevenir totalmente el tabaquismo activo en espacios cerrados.

- **Evita acudir con niños a lugares donde se esté fumando.**