

Niños sin tabaco

Tabaquismo pasivo

Si su hijo queda expuesto al humo del tabaco, él fuma también. Cuando el niño respira el humo del tabaco inhala las mismas sustancias químicas nocivas que el fumador. Este fenómeno recibe el nombre de tabaquismo pasivo. Exija a quienes le rodean que no fumen en presencia de su hijo.

Consecuencias para el niño

El humo del tabaco perjudica el funcionamiento pulmonar y aumenta el riesgo de infección de las vías respiratorias. Por este motivo, los hijos de padres fumadores sufren más a menudo de infecciones de las vías respiratorias, otitis y alergias. El tabaquismo pasivo favorece la inducción y exacerbación del asma.

El humo del tabaco puede provocar irritación ocular, tos seca y dolor de cabeza. Los más pequeños son los que se ven más afectados ya que son más delicados y no pueden comunicar con palabras que el humo les molesta.

La muerte infantil súbita es poco frecuente pero el riesgo se duplica si la madre ha fumado durante el embarazo y si el recién nacido se expone al humo. Asimismo, el riesgo aumenta si se toma rapé durante el embarazo.

Acerca de la lactancia

La leche materna contiene todos los nutrientes que el bebé necesita y le protege de infecciones y alergias. Por esta razón, se recomienda dar el pecho aunque la madre fume o tome rapé.

Durante la lactancia, la nicotina y el resto de sustancias venenosas presentes en el tabaco se transmiten al bebé a través de la leche materna. Por ello, lo mejor es no fumar ni tomar rapé durante la lactancia.

Si quiere ayuda...

La enfermera de su centro pediátrico (BVC) es la interlocutora perfecta para discutir soluciones alternativas. Asimismo, puede recibir ayuda de especialistas en abandono del tabaquismo si necesita apoyo para dejar de fumar o tomar rapé. ¡Pregunte en su BVC!

Llame a la línea "Sluta-röka" +46 20-84 00 00 que facilita ayuda profesional gratuita y apoyo personal a los fumadores y consumidores de rapé www.slutarokalinjen.org
Más información sobre el tabaco en www.tobaksfakta.se



SPANSKA

Herramientas para unos hábitos de vida
saludables de la Diputación Provincial de Jönköping

Los niños necesitan un entorno libre de tabaco

Si fuma

- Acostúmbrese a fumar fuera. No es suficiente fumar en una habitación cerrada o bajo el extractor. El humo se extiende.
- Nunca fume en el coche.

Los niños imitan a los adultos

Usted es un ejemplo muy importante para su hijo que le imitará y aprenderá de Usted. Este hecho también es aplicable al tabaco. El riesgo de que los jóvenes empiecen a fumar o tomar rapé se duplica si los padres lo hacen. Estudios suecos e internacionales así lo demuestran.

Concepciones erróneas

– Solo fumo bajo el extractor para que el humo no se extienda.

El humo se extiende aún fumando bajo el extractor. Basta con unas bocanadas de humo para empeorar el aire de una habitación.

– ¿Para qué sirve airear la casa si la contaminación exterior es tan peligrosa como el humo del tabaco?

Ni siquiera el aire de una calle muy traficada de una gran ciudad contiene tantas sustancias nocivas para la salud como el humo del tabaco. Por esta razón, es siempre aconsejable airear las habitaciones donde se ha fumado. Si airea una habitación de tamaño normal dejando la ventana abierta unos 10 minutos, el aire se renueva completamente.

– Me siento muy irritado(a) y de mal humor si no fumo o tomo rapé.

Los fumadores y consumidores de rapé sienten abstinencia diaria de la nicotina. Cuando deje de fumar sentirá abstinencia al principio pero transcurridas 3–4 semanas ésta habrá prácticamente desaparecido.

– Sé que fumar es perjudicial para mi hijo pero hay cosas peores...

Accidentes, enfermedades, guerras... La lista es larga. Pero el humo del tabaco es algo que Usted puede eliminar de su vida para que ésta sea mejor para Usted y su hijo.

Responsable del material: Noomi Carlsson, departamento de salud, secretaria de la Diputación Provincial, folkhalsoavdelningen@lj.se, +46 36-32 40 00

Producción: Departamento de Información/HP, secretaria de la Diputación Provincial, informationsavdelningen@lj.se, agosto de 2010

El texto proviene del folleto "Niños sin tabaco" publicado por el Instituto de Salud del Estado