

## SERVICIO DE PEDIATRIA

### EXPOSICIÓN PASIVA AL HUMO DE TABACO

Los estudios relevan que cerca del 50% de los niños se encuentran expuestos en el domicilio al humo de tabaco de sus padres o de otros convivientes, es decir, son fumadores pasivos o involuntarios.



El tabaquismo pasivo es una mezcla de lo siguiente:

- respirar el humo que proviene del extremo encendido de un cigarrillo, puro...
- respirar el humo que el fumador exhala.

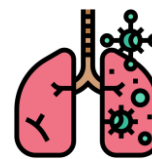
Además, el humo del cigarrillo puede quedar en la tapicería, la ropa y las alfombras, dejando sustancias peligrosas, que pueden durar semanas o meses. Los niños que tocan, chupan, juegan o respiran cerca de superficies contaminadas también pueden desarrollar problemas respiratorios.

Los cigarrillos electrónicos y vapeadores no son mejores, pueden contener de nicotina u otras sustancias nocivas que también afectan a los pulmones.

#### ¿Cómo perjudica el humo del tabaco a los niños?

Está demostrado que los niños que conviven con fumadores se exponen a un mayor riesgo de tener problemas de salud. La exposición al humo aumenta las probabilidades de:

- síntomas respiratorios, como tos, dolor de garganta...
- infecciones de las vías respiratorias superiores,
- infecciones del oído medio,
- neumonía,
- muerte súbita del lactante.



Los niños cuyos padres fuman tienen más probabilidades de fumar cuando sean mayores.

#### ¿Cómo afecta el humo del tabaco a los niños con asma?

En el caso de los niños asmáticos, las consecuencias directas del humo del tabaco son:

- aumento de las crisis asmáticas y de la necesidad de medicación de rescate,
- aumenta la gravedad del asma que padece,
- mayor número de las visitas a urgencias y de los ingresos hospitalarios,
- peor tolerancia al ejercicio por parte del niño,
- empeoramiento de la función pulmonar.



## ¿Cómo proteger a los niñ@s?

1. Si usted fuma, considere la posibilidad de dejar de fumar, sobre todo, si su hijo tiene asma. No tiene que dejar el hábito sin ayuda. Hable con su médico de atención primaria sobre posibles estrategias: desde grupos de apoyo hasta la toma de medicamentos.
2. Si sigue fumando:
  - No fume en su coche ni en su casa.
  - Si fuma en un balcón, debe cerrar completamente la puerta de acceso a la vivienda.
  - Antes de relacionarse con el niño, lávese las manos y la cara y, si es posible, cámbiese de ropa.
3. Evite siempre la exposición del niño al humo de tabaco en espacios cerrados y en cualquier lugar público.
  - No permita a otras personas fumar dentro de la casa, ni dentro del coche.
  - Pida a sus amigos y familiares que no fumen cerca de su hijo. Si alguien fuma cerca de su hijo, no dude en pedirle que deje de hacerlo. Pídale amablemente que no lo haga, pero esté preparado para alejarse del fumador si la situación se vuelve incómoda.



## Recuerde

- ✓ Con filtros o purificadores de aire **NO SE ELIMINA** el humo del tabaco de casa o del coche.
- ✓ Abriendo las ventanas o usando ventiladores **NO SE ELIMINA** el humo de casa o del coche.
- ✓ Si fuma cuando su familia no está en casa o en el coche, el humo **SI LES HACE DAÑO**.
- ✓ Si fuma en otra habitación, el humo **SI LES HACE DAÑO**.

**Solo un entorno libre del humo del tabaco al 100% puede proteger a los niños de los graves problemas que causa el humo del tabaco.**



**POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN, LE SERÁ ÚTIL**

"imágenes: flaticon.com".