



Consejos para prevenir el tabaquismo pasivo

Todos sabemos que el tabaco perjudica a los fumadores, pero a menudo olvidamos que el humo del tabaco perjudica también a las personas del entorno del fumador. El tabaquismo pasivo se produce al respirar el humo de tabaco que proviene de cigarrillos o el exhalado por las personas que fuman. De hecho, los componentes químicos del humo secundario son más tóxicos que los de la corriente principal (la que se inhala fumando). El humo del tabaco es la causa principal de contaminación ambiental presente en la vida de los niños: **el 50 % son fumadores pasivos**. Se calcula que esta exposición equivale a consumir de 4 a 10 cigarrillos al día.

Riesgos del tabaquismo durante el embarazo y la lactancia

El tabaquismo de una mujer embarazada también es malo para el feto: se estima que equivale a consumir hasta 4-5 cigarrillos al día. De esta manera, si la embarazada fuma o es fumadora pasiva, el bebé recibe menos oxígeno a través de la placenta, lo cual provoca mayor riesgo de parto prematuro, de aborto espontáneo y de otras complicaciones. Además, es posible que el bebé alcance menor peso y sea más inmaduro. Por lo tanto, si la gestante no fuma durante el embarazo será más fácil que el bebé nazca más sano y con un peso normal. Es mejor para la embarazada y para el bebé, dos buenos motivos para dejar de fumar.

Durante la lactancia, si la madre fuma o es fumadora pasiva, disminuye la cantidad y la calidad de la leche materna, y por ello el bebé tiende a sufrir más problemas respiratorios, duerme peor y aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante.

Lo ideal es no fumar durante el embarazo y la lactancia, pero si no lo ha conseguido aún, intente reducir el consumo al mínimo y no fume en presencia del niño. La exposición al humo del tabaco durante la infancia supone mayor riesgo de sufrir bronquitis, infecciones de garganta y de oído, neumonías y ataques de asma.

Qué puede hacer como padre o madre

- Si fuma, intente dejarlo. Para ello hace falta, primero, tomar la decisión; segundo, un poco de esfuerzo, y tercero, algo de ayuda. Hay muchas guías y folletos de autoayuda para dejar de fumar; pida uno en su centro de salud y pregunte a su enfermera sobre las ayudas para dejar de fumar que ofrecen.
- Evite crear ambiente de tabaquismo pasivo:
 - No fume en espacios cerrados, incluidos la casa y el coche.
 - Evite fumar en presencia de niños, incluso en espacios abiertos. Pida a los adultos cercanos que hagan lo mismo (abuelos, parientes, amistades, cuidadores...), para evitar, además, que los niños aprendan a imitarlos.
 - No fume en compañía de mujeres embarazadas.
 - Explique a los niños y a los adolescentes los peligros de consumir tabaco.
 - Aunque fume, ayudará a los demás que sea crítico con el propio consumo de tabaco expresando abiertamente frases como “me habría gustado no haber

empezado a fumar nunca” o “aunque fumo, quiero dejarlo; en realidad es lo mejor para mi salud y para la vuestra”.

Recursos en línea

- CENTER FOR YOUNG WOMEN'S HEALTH. *Información acerca del tabaquismo* [en línea]. <www.youngwomenshealth.org/spsmokeinfo.html>
- FAMILIA Y SALUD. *Los niños y el tabaco ¿hacemos todo lo que podemos?* [en línea]. <www.familiaysalud.es/podemos-prevenir/otras-medidas-preventivas/en-el-bebe/los-ninos-y-el-tabaco-hacemos-todo-lo-que>