

VULL CRÉIXER SENSE FUM

UNA GUIA PER A LES FAMÍLIES

Tabac ambiental i salut infantil



INFANCIA
SENSE FUM

Sabieu que...?

El **tabaquisme ambiental** engloba diferents formes de contaminació:

- **El fum que exhala** la persona que fuma i el que produeix la combustió de la cigarreta. Aquest fum és tòxic i conté molts irritants respiratoris i cancerígens.
- **El fum residual** que impregna el medi ambient. Els contaminants del fum es mantenen temps després d'apagar la cigarreta.
- **L'impacte ambiental** negatiu que genera el tabac des de la seva producció, els incendis, la desforestació, fins a la contaminació produïda per les burilles i que afecten de manera directa i indirecta la salut.



En els infants és més nociu?

La influència del fum ambiental del tabac està en relació amb l'alçada i el pes. Els infants tenen una freqüència respiratòria més elevada que els adults i, per això, inhalen més quantitat (per quilogram de pes) de compostos químics tòxics del fum del tabac. A més, com que estan creixent, la immaduresa pròpia dels infants fa que siguin més sensibles als seus efectes, cosa que és especialment perillosa per als seus pulmons i el seu sistema immunològic.

Mites i falses creences

Per eliminar el fum de tabac d'un lloc només cal ventilar-lo.

L'aire condicionat es limita a refredar el fum, fent-lo menys visible, però sense eliminar-lo. Ni la ventilació ni la filtració poden evitar aquesta exposició. Els seus tòxics impregnen també l'espai on es fuma (la roba, els cabells, la tapisseria, les estores, les cortines, etc.) i en el cas dels infants més petits, s'absorbeixen més fàcilment a través de la pell, les mans i la boca, quan gategen o juguen al terra.

A casa, si es fuma al balcó o a la galeria, no és cap problema.

S'hauria d'evitar fumar als accessos de casa, a la galeria o al balcó, ja que el fum del tabac traspasa a través de les ranures de les portes, es cola cap a dintre de casa i els seus tòxics penetren a l'interior. En cas que sigui inevitable, es pot fumar fora, amb la porta d'accés tancada i, posteriorment, seguir les mesures de prevenció i higiene, perquè, a més a més, el fum impregna la pell, la roba, els cabells...

Al cotxe, si es té la finestra oberta, marxa tot el fum del tabac.

El cotxe és un lloc molt important d'exposició al fum ambiental del tabac per les elevades concentracions de productes tòxics que s'hi poden registrar degut a l'espai reduït de l'habitacle del vehicle. El fet d'obrir la finestreta no evita que el fum entri a l'habitacle del cotxe i impregni la tapisseria (fum residual).

Els efectes del fum ambiental del tabac en les persones no fumadores només produeixen molèsties als ulls i al coll.

El quitrà i altres productes tòxics formen part de la combustió de la cigarreta i són respirats, no només pels fumadors sinó també pels fumadors passius amb efectes nocius per als infants i els adults. Gran part del fum ambiental del tabac que inhalen els fumadors passius (més del 70%) està produït per la mateixa combustió espontània de la cigarreta.

Què hi guanya la vostra família?

Què hi guanyeu **VOSALTRES?**

- ➔ Millorarà la vostra salut reproductiva. El tabac és el primer factor de risc evitable dels problemes d'infertilitat.
- ➔ En les dones, el tabac produeix envelliment ovari i avança la menopausa.
- ➔ En els homes, el tabac causa oligospermia i impotència.
- ➔ Podrà disminuir la probabilitat de naixement prematur i de complicacions durant l'embaràs, baix pes en néixer i preeclàmpsia.
- ➔ Millorarà la vostra salut en general.

- ➔ Tindrà menys risc de patir infeccions com l'amigdalitis o la faringitis i disminuirà la freqüència d'episodis de tos.
- ➔ S'evita la irritació dels ulls.
- ➔ Es redueix la probabilitat que pateixi malalties respiratòries com l'asma i la pneumònia.
- ➔ Tindrà menys infeccions d'oïda, que són la causa més comuna de pèrdua d'audició en la infància.
- ➔ Es redueix el risc de la síndrome de la mort sobtada de l'infant en el primer any de vida.
- ➔ Ajudareu en el desenvolupament i maduració normal dels seus pulmons.
- ➔ Donareu un bon exemple als infants en no normalitzar el fet de fumar.



Què hi guanyarà la **VOSTRA FAMÍLIA?**

- ➔ No hi ha cap nivell segur d'exposició al fum ambiental del tabac.

Només un entorn 100% lliure del fum ambiental del tabac us pot protegir i pot protegir a la vostra família dels possibles problemes de salut relacionats amb l'aire contaminat pel fum del tabac.

Sabíeu que...

D'acord amb la llei, no està permès fumar en els espais a l'aire lliure acotats per a parcs infantils o zones de joc per a la infància.

Si no fumeu prop de recintes escolars i de centres de lleure infantils i si no llenceu les burilles a terra, contribuïreu a mantenir més net i saludable el medi ambient i donareu un bon exemple als infants.

A més...



Un ambient familiar on no es fuma redueix la probabilitat que els infants fumin quan siguin adolescents.



Què podeu fer?

Si heu deixat de fumar o us heu decidit a deixar-ho, **ENHORABONA!**
Mantenir-vos sense fumar a l'ambient familiar és el millor que podeu fer per a la salut i el benestar de la vostra família.

Mesures que no eviten l'exposició dels infants al fum ambiental del tabac



- A casa:**
- Fumar quan l'infant no és a casa o al cotxe.
 - Fumar i ventilar la casa després d'haver-hi fumar.
 - Fumar en zones limitades de la casa.
 - Fumar a la finestra o al balcó, amb la porta oberta o fins i tot tancada.
 - Fumar a la cuina amb l'extractor encès.

- Al cotxe:**
- Fumar al cotxe amb la finestra oberta.



No s'ha de fumar dins de casa, en cap de les estances, ni al cotxe amb la finestra oberta, ja que no hi ha cap dispositiu que elimini de l'ambient el fum del tabac ni els seus productes tòxics.

Mesures que sí que eviten l'exposició dels infants al fum ambiental del tabac



SI FUMEU...

- A casa:**
- No s'ha de fumar dins de casa, a cap habitació, ni al cotxe familiar, encara que els infants no hi siguin.
 - S'ha de demanar a les visites que no fumin dins de casa vostra.
- En llocs públics:**
- Quan aneu amb els infants, s'han d'evitar els espais tancats on es fumi, per exemple, altres domicilis.

No s'ha de fumar davant dels infants, encara que estiguen en espais oberts.



Tabaquisme en situacions especials (embaràs i alletament matern)

- ⚠️ Durant l'embaràs i la lactància les mares i les seves parelles s'haurien d'abstenir de fumar.
- ⚠️ No hi ha cap nivell d'exposició segur, per a la salut i el benestar del vostre fill o filla, ara és el moment de deixar de fumar.
- ➡️ Penseu que hi ha professionals que us poden ajudar.



En qualsevol cas, si fumeu durant la lactància us aconsellem que prengueu les precaucions següents durant aquest període tan especial de la vostra vida i del nadó:

No interrompis la lactància materna

- ➡️ Els nadons exposats al fum del tabac poden tenir més infeccions respiratòries i **la llet materna els protegeix d'aquestes infeccions**. El millor que una mare pot oferir al seu nadó és l'alletament matern.
- ➡️ La mare que alleta, si fuma, hauria de fumar al màxim de temps allunyat de la següent presa de llet. **Com a mínim, evitar de fumar les dues hores prèvies a la presa del pit.**
- ➡️ Preneu mesures de prevenció i higiene: si fumeu, poseu-vos una bata (o alguna altra peça de roba) i després de fumar, canvieu-vos de roba i renteu-vos les mans i les dents, a fi d'evitar que l'olor i les substàncies del fum del tabac residual que queden adherides a la roba, la pell i la boca es transmetin quan estigueu en contacte amb el nadó.

Si esteu rebent ajuda per deixar de fumar, amb pegats, xiclets o comprimits de xuclar de nicotina, us aconsellem...

- ➡️ Prendre els xiclets o comprimits de xuclar després de la presa de llet per tal d'espaiar al màxim possible el consum d'aquests productes entre una presa i la següent.
- ➡️ Si utilitzeu pegats, us els podeu treure en el moment d'anar a dormir, per tal de tenir nivells menors de nicotina durant les preses nocturnes del nadó, ja que la nicotina és estimulants i dificultaria el repòs tant del nadó com el vostre.

Tampoc **NO s'aconsella utilitzar cap tipus de forma de consum de tabac (cigarretes electròniques, pipa d'aigua o xixa, etc.)** en dones embarassades o durant la lactància per manca de dades de seguretat.

Si voleu, us podem ajudar!

Hi ha professionals de la salut que us poden ajudar:
al vostre **centre de salut (CAP)**, al **Programa d'atenció a la salut sexual i reproductiva (ASSIR)**, a la **farmàcia**, al **servei de riscos laborals de la vostra empresa**, durant l'estada en un centre hospitalari.



També, per telèfon al **061 Salut Respon**.

Segona edició, novembre 2022: revisada pel grup de treball Tabaquisme Ambiental i salut perinatal i infantil (TASPI)