

# QUIERO CRECER SIN HUMO

## UNA GUÍA PARA LAS FAMILIAS

Tabaco ambiental y salud infantil



INFANCIA  
SIN HUMO

## ¿Sabías que...?

El **tabaquismo ambiental** engloba diferentes formas de contaminación:

- **El humo que exhala** la persona que fuma y el que produce la combustión del cigarrillo. Este humo es tóxico y contiene muchos irritantes respiratorios y cancerígenos.
- **El humo residual** que impregna el medio ambiente. Los contaminantes del humo se mantienen tiempo después de apagar el cigarrillo.
- **El impacto ambiental** negativo que genera el tabaco desde su producción, los incendios, la deforestación, hasta la contaminación producida por las colillas y que afectan de forma directa e indirecta a la salud.



## ¿En la infancia es más nocivo?

La influencia del humo ambiental del tabaco está en relación con la altura y el peso. Los niños y niñas tienen una frecuencia respiratoria más elevada que los adultos y, por ello, inhalan mayor cantidad (por kilogramo de peso) de compuestos químicos tóxicos del humo del tabaco. Además, puesto que están creciendo, la inmadurez propia de la infancia los hace que sean más sensibles a sus efectos, lo que es especialmente peligroso para sus pulmones y su sistema inmunológico.

## Mitos y falsas creencias

### **Para eliminar el humo de tabaco de un lugar sólo es necesario ventilarlo.**

El aire acondicionado se limita a enfriar el humo, haciéndolo menos visible, pero sin eliminarlo. Ni la ventilación ni la filtración pueden evitar esta exposición. Sus tóxicos impregnan también el espacio donde se fuma (la ropa, el cabello, la tapicería, las alfombras, las cortinas, etc.) y en el caso de los niños más pequeños, se absorbe más fácilmente a través de la piel, las manos y la boca, cuando gatean o juegan en el suelo.

### **En casa, si se fuma en el balcón o en la galería, no es ningún problema.**

Se debería evitar fumar en los accesos de casa, en la galería o en el balcón, ya que el humo del tabaco traspasa a través de las ranuras de las puertas, se cuela hacia dentro de casa y sus tóxicos penetran en su interior. En caso de que sea inevitable, se puede fumar fuera, con la puerta de acceso cerrada y, posteriormente, seguir las medidas de prevención e higiene pues, además, el humo impregna la piel, la ropa, el cabello...

### **En el coche, si se tiene la ventana abierta, marcha todo el humo de tabaco.**

El coche es un lugar muy importante de exposición al humo ambiental del tabaco por las elevadas concentraciones de productos tóxicos que se pueden registrar debido al reducido espacio del habitáculo del vehículo. El hecho de abrir la ventanilla no evita que el humo entre en el habitáculo del coche e impregne la tapicería (humo residual).

### **Los efectos del humo ambiental del tabaco en las personas no fumadoras sólo producen molestias en los ojos y en el cuello.**

El alquitrán y otros productos tóxicos forman parte de la combustión del cigarrillo y son respirados, no sólo por los fumadores sino también por los fumadores pasivos con efectos nocivos para los niños y los adultos. Gran parte del humo ambiental del tabaco que inhalan los fumadores pasivos (más del 70%) está producido por la propia combustión espontánea del cigarrillo.

## ¿Qué gana vuestra familia?

### ¿Qué ganáis **VOSOTROS**?

- Mejorará vuestra salud reproductiva. El tabaco es el primer factor de riesgo evitable de los problemas de infertilidad.
  - En las mujeres, el tabaco produce envejecimiento ovario y avanza la menopausia.
  - En los hombres, el tabaco causa oligospermia e impotencia.
  - Podrá disminuir la probabilidad de nacimiento prematuro y de complicaciones durante el embarazo, bajo peso al nacer y preeclampsia.
  - Mejorará vuestra salud en general.
- 
- Tendrá menos riesgo de padecer infecciones como la amigdalitis o la faringitis y disminuirá la frecuencia de episodios de tos.
  - Se evita la irritación de los ojos.
  - Se reduce la probabilidad de que padezca enfermedades respiratorias como el asma y la neumonía.
  - Tendrá menos infecciones de oído, que son la causa más común de pérdida de audición en la infancia.
  - Se reduce el riesgo del síndrome de la muerte súbita del lactante en el primer año de vida.
  - Ayudaréis en el desarrollo y maduración normal de sus pulmones.
  - Daréis un buen ejemplo a los niños al no normalizar el hecho de fumar.



### ¿Qué ganará **VUESTRA FAMILIA**?

- No hay nivel seguro de exposición al humo ambiental del tabaco.

**Sólo un entorno 100% libre del humo ambiental del tabaco os puede proteger y puede proteger a vuestra familia de los posibles problemas de salud relacionados con el aire contaminado por humo del tabaco.**

### Sabíais que...

De acuerdo con la ley, no está permitido fumar en los espacios al aire libre acotados para parques infantiles o zonas de juego para la infancia.

Si no fumáis cerca de recintos escolares y de centros de ocio infantiles y si no tiráis las colillas al suelo, contribuiréis a mantener más limpio y saludable el medio ambiente y daréis un buen ejemplo a los niños y niñas.



### Además...

**Un ambiente familiar en el que no se fuma reduce la probabilidad de que los niños y niñas fumen cuando sean adolescentes.**



## ¿Qué podéis hacer?

Si habéis dejado de fumar u os habéis decidido a dejarlo, ¡ENHORABUENA!  
Manteneros sin fumar en el ambiente familiar es lo mejor que podéis hacer para la salud y el bienestar de vuestra familia.

## Medidas que no evitan la exposición en la infancia al humo ambiental del tabaco



- En casa:**
- Fumar cuando el niño no está en casa o en el coche.
  - Fumar y ventilar la casa después de fumar.
  - Fumar en zonas limitadas de la casa.
  - Fumar en la ventana o en el balcón, con la puerta abierta e incluso cerrada.
  - Fumar en la cocina con el extractor encendido.

**En el coche:** → Fumar en el coche con la ventana abierta.



**No fumar dentro de casa, en ninguna de las estancias, ni en el coche con la ventana abierta, ya que no existe ningún dispositivo que elimine del ambiente el humo del tabaco ni sus productos tóxicos.**

## Medidas que sí que evitan la exposición en la infancia al humo ambiental del tabaco



### SI FUMÁIS...

- En casa:**
- No fumar dentro de casa, en ninguna habitación, ni en el coche familiar, aunque los niños no estén allí.
  - Se debe pedir a las visitas que no fumen dentro de vuestra casa.
- En lugares públicos:** → Cuando vaya con los niños, deben evitarse los espacios cerrados donde se fume, por ejemplo, otros domicilios.

**No fumar delante de los niños, aunque estéis en espacios abiertos.**



## Tabaquismo en situaciones especiales (embarazo y lactancia materna)

- ⚠ Durante el embarazo y la lactancia las madres y sus parejas deberían abstenerse de fumar.
- ⚠ No hay ningún nivel de exposición seguro, por la salud y el bienestar de vuestro hijo o hija, ahora es el momento de dejar de fumar.
- ➔ Pensar que hay profesionales que os pueden ayudar.



En cualquier caso, si fumáis durante la lactancia os aconsejamos que toméis las siguientes precauciones durante este período tan especial de vuestra vida y del bebé:

### No interrumpas la lactancia materna.

- ➔ Los bebés expuestos al humo del tabaco pueden tener más infecciones respiratorias y **la leche materna les protege de estas infecciones**. Lo mejor que una madre puede ofrecer a su bebé es la lactancia materna.
- ➔ La madre que amamanta, si fuma, debería fumar el máximo tiempo alejado de la siguiente toma de leche. **Como mínimo, evitar fumar las dos horas previas a la toma del pecho.**
- ➔ Tomar medidas de prevención e higiene: si fumáis, poneros una bata (o alguna otra prenda de ropa) y después de fumar, cambiaros de ropa y lavaros las manos y los dientes, a fin de evitar que el olor y las sustancias del humo del tabaco residual que quedan adheridas a la ropa, la piel y la boca se transmitan cuando estéis en contacto con el bebé.

### Si estáis recibiendo ayuda para dejar de fumar, con parches, chicles o comprimidos de chupar de nicotina, os aconsejamos...

- ➔ Tomar los chicles o comprimidos de chupar después de la toma de leche para espaciar lo máximo posible el consumo de estos productos entre una toma y la siguiente.
- ➔ Si utilizáis parches, os los podéis quitar en el momento de acostarse, para tener niveles menores de nicotina durante las tomas nocturnas del bebé, ya que la nicotina es estimulante y dificultaría el reposo tanto del bebé como el tuyo.

Tampoco **se aconseja utilizar ningún tipo de forma de consumo de tabaco (cigarrillos electrónicos, pipa de agua o cachimba, etc.)** en mujeres embarazadas o durante la lactancia por falta de datos de seguridad.

# Si lo deseáis, ¡os podemos ayudar!

Hay profesionales de la salud que os pueden ayudar: en vuestro **centro de salud** (CAP), en el Programa de atención a la salud sexual y reproductiva (ASSIR), en la **farmacia**, en el **servicio de riesgos laborales de vuestra empresa**, durante la estancia en un centro hospitalario.



También, por teléfono en el **061 Salut Respon**.

Segunda edición, noviembre 2022, revisada por el grupo de trabajo Tabaquismo Ambiental y salud perinatal e infantil (TASPI)