

# PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

información para  
**padres y  
madres**



# Los padres y madres,

cuando tomamos la decisión de tener un hijo/a, adquirimos la responsabilidad de proporcionarle protección, alimentación, vivienda, educación, cariño... o sea, criarlo en un ambiente sano y dotarlo de recursos para enfrentarse en las mejores condiciones a las diferentes dificultades de la vida.

La familia, fundamentalmente el padre y la madre, son los responsables de:

- Prestar cuidados.
- Facilitar un ambiente saludable.
- Compartir la vida.
- Transmitir valores.
- Crear actitudes.
- Formar comportamientos.
- Desarrollar habilidades...



**La mejor forma de ayudar** a nuestros hijos a que opten por una forma de vivir respetuosa con su propia vida y con la de los demás, **es dando ejemplo** con comportamientos coherentes con un estilo de vida saludable, mostrándonos, de esta manera, como un modelo a imitar por ellos.

# efectos del tabaco sobre los hijos

## Antes de nacer

Si la madre fuma en el embarazo  
aumenta el riesgo de:

- Concebir un hijo de **menos peso al nacer** (aproximadamente 200 grs. menos que una madre no fumadora).
- Tener **abortos** espontáneos. Las madres fumadoras tienen un riesgo entre el 10% y 20% superior que las madres no fumadoras.
- Partos **prematuros**. El riesgo es del orden del 11-15% mayor en las madres fumadoras.
- Muerte o **enfermedad perinatal**, favorecidas por las circunstancias anteriores. Así, se observa que el riesgo de muerte neonatal (en el primer mes de vida) es un 35% mayor en grandes fumadoras.
- **Problemas en la placenta** como: placenta previa, infartos placentarios y desprendimiento precoz de la placenta, con más frecuencia que las no fumadoras.



# sobre la primera infancia

En el período de **lactancia**, la nicotina le da un mal sabor a la leche materna, siendo motivo de rechazo esta forma de alimentación. Igualmente, la nicotina, al pasar a través de la leche al lactante, puede producirle irritabilidad, llanto, insomnio, etc.

El niño desde que nace toma contacto con el medio ambiente familiar y si éste es de fumadores perjudica a su salud, dado que aspira aire lleno de humo, convirtiéndose en un **fumador pasivo**.

## Respirar aire contaminado por el humo del tabaco aumenta el riesgo de:

- Mayor número de **muerte súbita** en hijos de madre fumadora. En el Reino Unido, el 25% de los fallecimientos por este síndrome son atribuidos a madres que fuman durante el embarazo o después del nacimiento.
- Los niños pequeños (menores de 2 años) que se desarrollan en estos ambientes donde la madre/padre o ambos son fumadores, están expuestos a mayor riesgo de contraer enfermedades respiratorias como **bronquitis**, neumonías, etc.
- Los hijos menores de 4-5 años de madres fumadoras presentan un 70% más de **infecciones** en vías respiratorias altas, como amigdalitis, rinitis, otitis, faringitis, que los de no fumadoras.



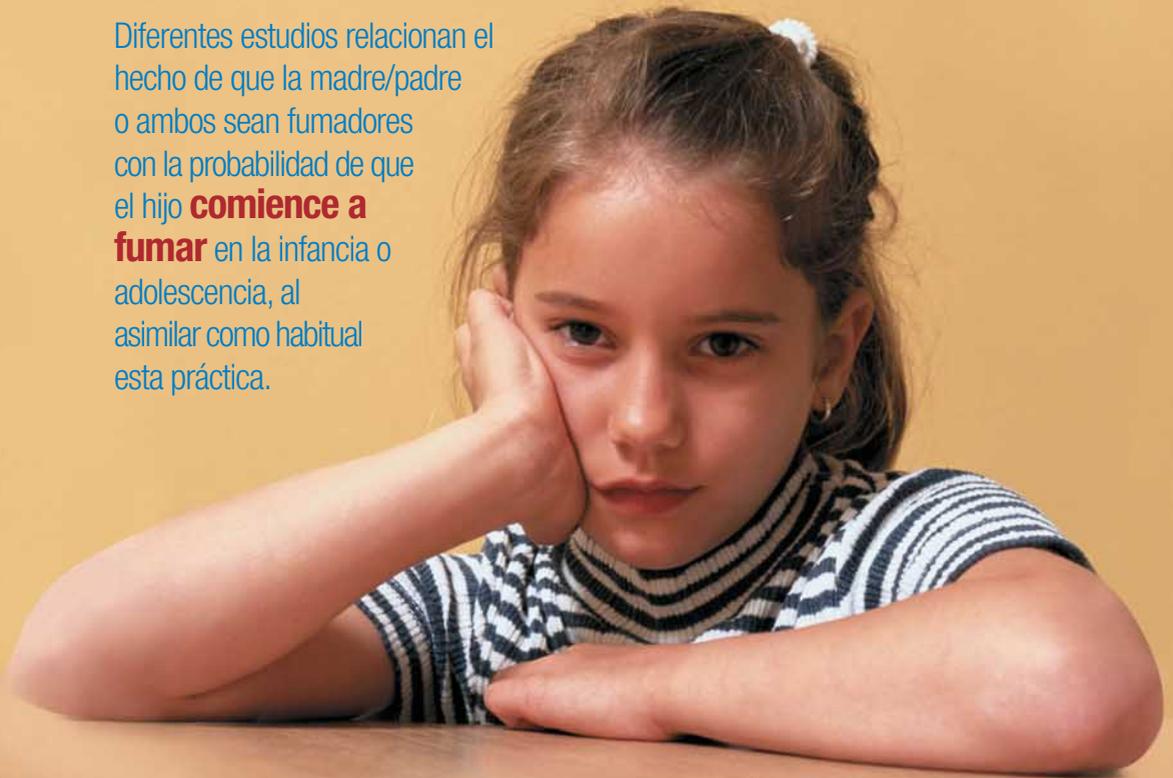
# sobre los niños

# en edad escolar

Los niños en edad escolar que viven en ambientes de fumadores ven **perturbado su proceso de aprendizaje** debido a un mayor número de ausencias escolares y presentan mayor frecuencia de síntomas respiratorios como tos, expectoración, etc. que los de padres no fumadores.

Los **hijos asmáticos** que conviven con padres fumadores presentan un 70%-80% más de descompensaciones agudas de su enfermedad, observándose un descenso considerable de los síntomas cuando estos padres abandonan el tabaco.

Diferentes estudios relacionan el hecho de que la madre/padre o ambos sean fumadores con la probabilidad de que el hijo **comience a fumar** en la infancia o adolescencia, al asimilar como habitual esta práctica.



# sobre

# el adolescente



La adolescencia es la etapa de la vida donde, a través del razonamiento, de la experimentación, de ponerse a prueba, las personas buscan definir su personalidad, esclarecer sus valores, reforzar o cambiar comportamientos. . . En definitiva, manifestarse a los demás como un ser individual con personalidad propia.

Por ello, la familia, estructura fundamental para promocionar la salud y prevenir la enfermedad, tiene la función de formar hábitos y desarrollar actitudes en este período tan crítico de la vida. Está demostrado que:

- Los **hijos de padres fumadores** tienen más probabilidades de hacerse fumadores. Ellos quieren imitar al modelo adulto que tienen más cercano, los padres, en todos sus comportamientos, incluido el hábito de fumar.
- Si su hijo ha decidido no fumar y usted fuma convierte a su hijo en un **fumador pasivo**.
- Si usted no respeta **la decisión** de su hijo está induciendo a que su hijo no respete la suya ni la de otras personas.
- Si no habla de los efectos del tabaco sobre la salud con su hijo o, por el contrario, habla, pero no mantiene un comportamiento coherente, propiciará una **permisividad** al consumo de tabaco.

# La exposición a ambientes cargados de humo **produce** a corto plazo

- **Molestias olfativas**, impregnando de humo de tabaco la ropa y el pelo.
- **Dolor de cabeza**, embotamiento.
- Irritación de las mucosas oculares, alteraciones de las vías respiratorias, manifestándose con **tos**, estornudos, etc.
- Cuando los hijos tienen antecedentes de **bronquitis**, alergias (asma), sinusitis... aumenta el número de crisis.

En general, los hijos de padres fumadores son un grupo especial de riesgo. Ya que padece con mayor frecuencia tos, expectoración y enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y asma.

## a largo plazo

- Disminución de la función pulmonar y **enfermedades pulmonares** obstructivas crónicas.
- **Enfermedades cardiovasculares**, como infarto de miocardio, angina de pecho, etc.
- **Cáncer**, sobre todo de pulmón.

# ¿qué pueden hacer los padres y madres?



# En el embarazo y lactancia



- Las **madres** deben mantener abstinencia de fumar en el período de embarazo y lactancia.
- Los **padres** en este período deben de abstenerse de fumar en presencia de la embarazada.
- Solicitar a **otros familiares**, convivientes u otras personas que comparten espacio con la embarazada, que se abstengan de fumar.



# En la infancia y adolescencia

- **Dar ejemplo**, no fumando y siendo crítico con los que fumen en tu presencia, en espacios cerrados.
- **Hablar** con tu hijo de los efectos del tabaco y de las consecuencias para la salud del mismo. Si es posible hacerle alguna demostración (botella fumadora, aspirar humo a través de una servilleta).
- Facilitarle actividades de **ocio y tiempo libre** que potencien la vida sin tabaco.
- Hacerles críticos con **la publicidad** de la industria tabaquera, que asocia el tabaco con valores atractivos para los jóvenes como hombría o femineidad, emancipación, rebeldía, aventura, buen rendimiento deportivo o atractivo sexual.
- Introducirles en la práctica de algún **deporte**. Participar con ellos en las prácticas deportivas e inculcarles afición al deporte.
- Establecer **diálogos** con los hijos y los amigos de éstos sobre los beneficios del deporte y la vida exenta de consumo de drogas en general y del tabaco en particular.
- Colaborar con el **centro escolar** en las actividades que se programen para potenciar estilos de vida saludables.



- **Participar** y hacer que otros padres y madres participen en el órgano de representación en el centro escolar, AMPA, y propiciar la planificación de actividades de lucha contra el hábito tabáquico, así como un centro escolar exento de tabaco.
- Solicitar **al centro de salud** de tu zona colaboración en las actividades de lucha contra el tabaquismo que se generen desde el centro escolar o el barrio.
- Defender el **derecho de los no fumadores** sobre los fumadores en todos los centros y situaciones, donde se ataque el derecho a respirar aire sin humo de tabaco. Haz a tu hijo portavoz y defensor de este derecho.
- Propiciar en el **barrio** actividades deportivas y de ocio y tiempo libre, que generen la cohesión de grupo, la autoestima, el respeto por la vida, la solidaridad, valores y metas positivas.
- Desarrollar habilidades para vencer la **presión de grupo** y la oferta publicitaria de las empresas productoras de cigarrillos.



**SI ERES FUMADOR O FUMADORA SOLICITA AL PERSONAL SANITARIO DE TU CENTRO DE SALUD AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR.**

**Edita:**

© Consejería de Sanidad  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

**Diseño y maquetación:**

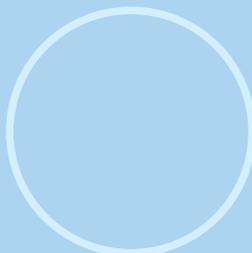
Índice Diseño

**Imprime:**

A.G. Novograf  
5ª Edición 2005  
15.000 ejemplares  
D.L.: MU-838-2005



**Región de Murcia**  
Consejería de Sanidad  
Dirección General de Salud Pública



Si deseas más información solicítala a



PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

**Consejería de Sanidad**  
**Dirección General de Salud Pública**  
**Servicio de Promoción y Educación para la Salud**  
Ronda de Levante, 11. 30008 Murcia  
Teléfono 968 36 89 40. Fax 968 36 59 51  
E-mail: [edusalud@carm.es](mailto:edusalud@carm.es)