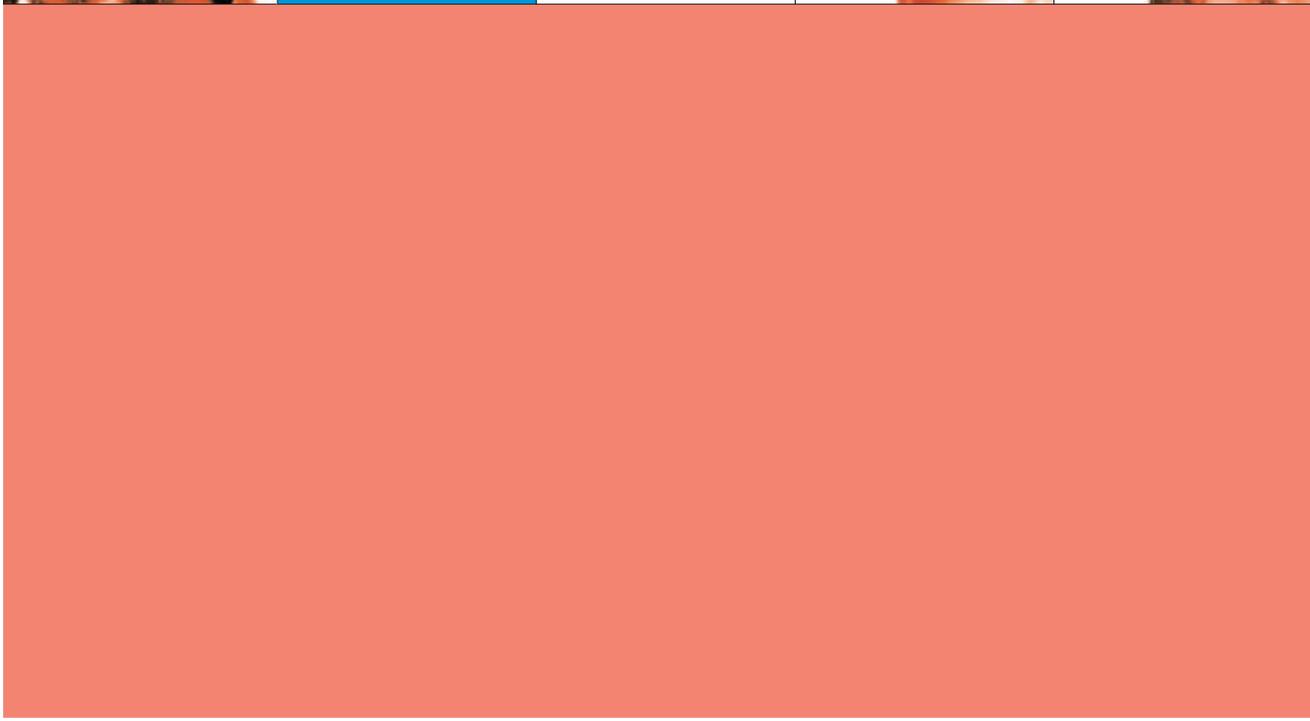
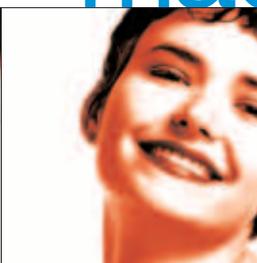


PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

información para
padres y
madres



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
6ª Edición 2006
15.000 ejemplares
D.L.: MU-1.750-2006

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.

componentes del humo del tabaco

El tabaco es una planta que crea adicción y dependencia, con efectos nocivos para la salud y que no necesitamos para vivir, trabajar o disfrutar.

- En la combustión de los productos del tabaco (cigarrillos, puros, pipas...) se liberan más de 4.500 sustancias distintas; de ellas, **más de 50 son carcinógenas.**
- Cuando se enciende un cigarrillo, el tabaco arde produciendo humo y originando una corriente principal, que es inhalada por el fumador y que contiene un 25% del total, y una corriente lateral o secundaria, con el 75% restante, procedente de la combustión pasiva del tabaco que pasa al aire ambiente. En ambas corrientes de humo se han encontrado productos carcinógenos.

Componentes tóxicos e irritantes del humo del tabaco a destacar:

Nicotina: Es un alcaloide natural y tóxico que se extrae de las hojas del tabaco y es la principal **responsable de la adicción** al tabaco. En menos de 10 segundos alcanza el Sistema Nervioso Central, provocando aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria e hipertensión, entre otros efectos nocivos.

Monóxido de carbono (CO): Es un gas incoloro de elevada toxicidad que está producido por la combustión del cigarrillo. Favorece la aparición de las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

Alquitranes: Sustancias responsables de las distintas formas de cáncer atribuibles al tabaquismo, especialmente del cáncer de pulmón, laringe, tráquea, vejiga, etc.

Sustancias irritantes: Actúan alterando los mecanismos defensivos del pulmón, favoreciendo la aparición de infecciones, de la tos y del aumento de la mucosidad. A largo plazo genera enfermedades del aparato respiratorio como bronquitis crónica y enfisema pulmonar. Además, muchas de estas sustancias también tienen efecto cancerígeno:

- Amoníaco.
- Acetona (disolvente tóxico).
- Acroleína (irritante bronquial y causa de enfisema).
- Cianuro de hidrógeno (veneno mortal utilizado como raticida).
- Metanol.
- Tolueno (disolvente tóxico).

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 contaminado por el humo del tabaco, convirtiéndose en un fumador pasivo o **fumador involuntario**.

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 dos 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 cuatro-cinco años de madres fumadoras presentan un 70% más de **infecciones** en vías respiratorias altas, como amigdalitis, rinitis, otitis, faringitis, que los de no fumadoras.



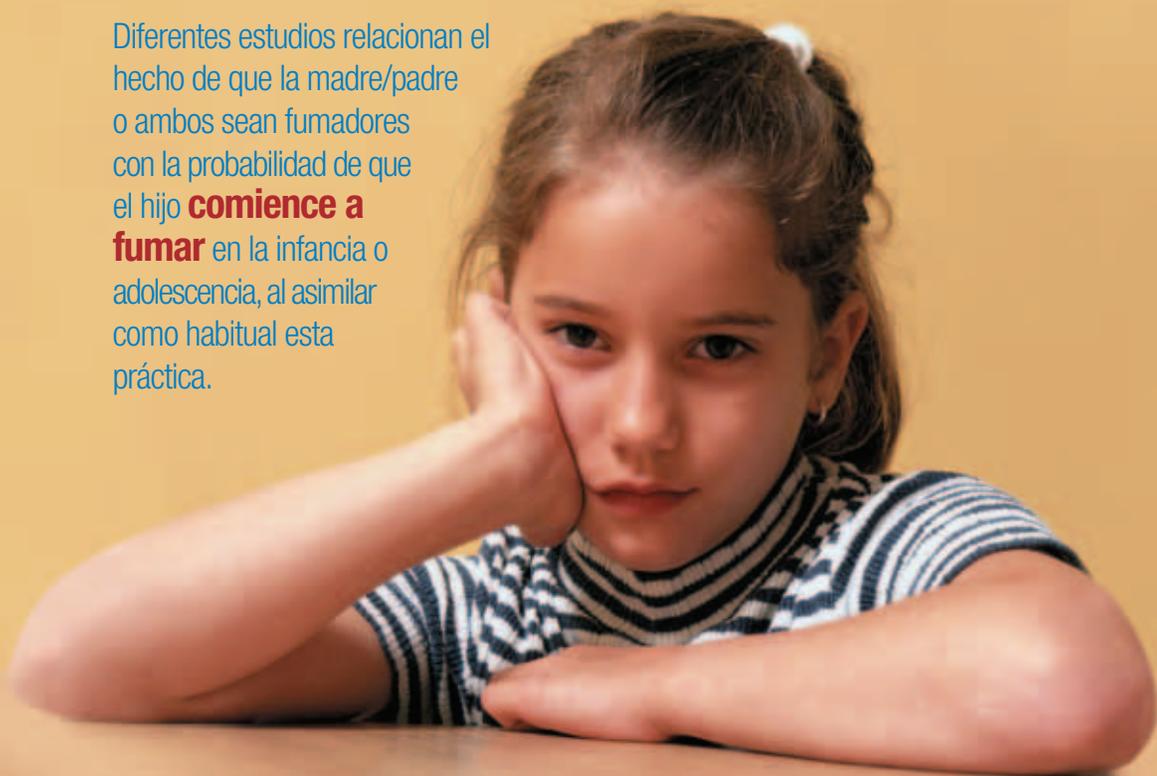
sobre los niños

en edad escolar

En los niños en edad escolar que viven en ambientes de fumadores, se produce una **perturbación del 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 involuntario**.
- 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?

**Evitar fumar
en presencia
de niños y
adolescentes.**

**Dejar de fumar es posible,
consulte la **Guía para dejar de fumar.****

**Solicite ayuda a los profesionales
sanitarios de su Centro de Salud.**

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.

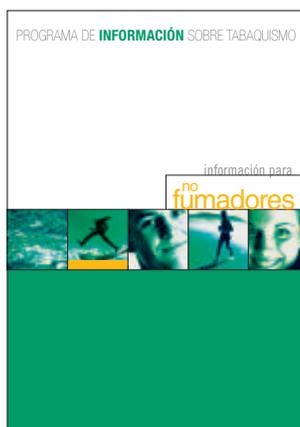
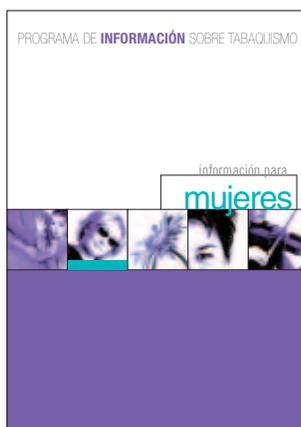
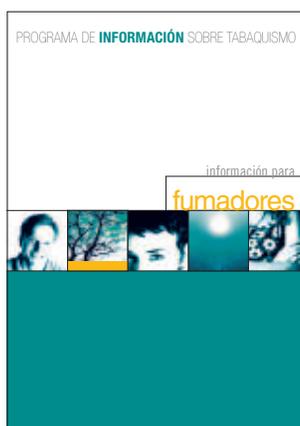
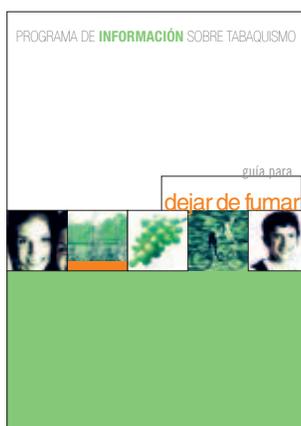




- **Participar** y hacer que otros padres y madres participen en el órgano de representación en el centro escolar, AMPA, y propiciar la planificación de actividades de lucha contra el hábito tabáquico, así como un centro escolar exento de tabaco.
- Solicitar **al centro de salud** de tu zona colaboración 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.

Programa de información sobre tabaquismo



Estos materiales se encuentran disponibles en
formato pdf en la web: www.murciasalud.es

Si desea más información solicítela a la:

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
Web: www.murciasalud.es



SOLICITUD DE MATERIALES

Nombre y apellidos

Edad Profesión

Dirección

C.P. Provincia

Municipio

E-mail

Teléfono

Centro de trabajo

Deseamos mejorar nuestros servicios. Por ello nos interesan sus
sugerencias

.....

.....



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



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública

Consejería de Educación y Cultura
Dirección General de Formación Profesional
e Innovación Educativa



PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO



**Solicito los siguientes materiales del
PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO:
(Señale el material y especifique el número de ejemplares)**

- Guía para dejar de fumar
- Información para padres y madres
- Información para mujeres
- Información para jóvenes
- Información para fumadores
- Información para no fumadores
- Adhesivos de señalización para el cumplimiento de la normativa
sobre tabaco. Especificar el modelo
- Otros materiales. Especificar