

Información para *mujeres*

**Sé tú misma.
Desmárcate**



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
MINISTERIO DEL INTERIOR
Plan Nacional sobre Drogas



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud



INSALUD
MURCIA

Tabaco y mujer

A finales del siglo xx, la mujer se ha incorporado al mundo social y laboral con mayor protagonismo, no siendo sólo el eje de la familia, sino que se ha convertido en un **elemento activo en el campo empresarial y político.**

La equiparación social de la mujer al hombre ha llevado a que ésta adopte estilos de vida hasta ahora habituales en el género masculino, entre ellos el hábito de fumar, produciéndose de esta forma modelos de enfermar y morir similares a los que se producen en el hombre.

Las mujeres que han adquirido este hábito tienen mayor riesgo de morir por

- enfermedades:
 - cardiovasculares: infarto de miocardio,
- embolias, trombosis...
- respiratorias: bronquitis crónicas,
- enfisemas,...
- cáncer de pulmón, de mama, esófago,...

Si eres joven

En una mujer joven, el consumo de tabaco le va a producir alteraciones a corto plazo:

- ❖ **Dificultad** para respirar ante pequeños esfuerzos, así como fatiga prematura y anormal al practicar algún deporte.
- ❖ **Dolor de cabeza** y embotamiento cerebral que puede afectar a su periodo de aprendizaje y estudios.
- ❖ **Sequedad en la piel**, con lo que se favorece la aparición de **arrugas**. Al mismo tiempo, el tabaco predispone el acné.
- ❖ **Dificulta el crecimiento**, y en jóvenes que fuman mucho pueden producirse alteraciones en la forma y tamaño de las mamas.

Si estás embarazada

Cuando una mujer fumadora queda embarazada debe saber que **si abandona el hábito tabáquico tiene los mismos riesgos que una mujer no fumadora de tener problemas en el embarazo o parto.**

En cambio, **si persiste** en su hábito, el aumento del monóxido y dióxido de carbono en sangre y la acción de la nicotina sobre la placenta **aumenta el riesgo de:**

- ✓ **Concebir un hijo** de menos peso al nacer (aproximadamente 200 gr. 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 que en las madres no fumadoras.
- ✓ **Muerte o enfermedad perinatal.** Se observa que el riesgo de muerte neonatal es un 35% mayor en grandes fumadoras.
- ✓ **Alteraciones de la placenta:** placenta previa, infartos placentarios y desprendimiento precoz de la placenta, con más frecuencia que las no fumadoras.
- ✓ Existe **mayor número de muertes súbitas** en hijos de madre fumadora. El 25% de los fallecimientos por este síndrome son atribuidos a madres que fuman bien durante el embarazo o después del nacimiento.

Si eres madre

Si eres madre debes saber:

- El niño desde que nace toma contacto con el medio **ambiente familiar** y si éste es **de fumadores** perjudica a su salud, convirtiéndose en un **fumador pasivo**.
- En el periodo de **lactancia materna** la nicotina puede pasar a través de la leche al lactante y producirle irritabilidad, llanto, insomnio, etc...
- **Los niños menores de 2 años** que se desarrollan en ambientes de fumadores, están expuestos a mayor riesgo de contraer **enfermedades respiratorias** como bronquitis, neumonías, etc.
- **Los niños 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.
- **Los niños en edad escolar** que conviven con fumadores ven perturbado su proceso de aprendizaje, debido a que presentan más **absentismo escolar** y padecen con más frecuencia **síntomas respiratorios** como tos, expectoración, etc.
- **Los hijos asmáticos** que conviven con padres fumadores presentan un 70%-80% más de **descompensaciones** agudas de su enfermedad.
- Además el niño sufre todas las consecuencias del tabaco **a largo plazo**, igual que cualquier otro fumador pasivo, aumentando el riesgo de padecer **cáncer, enfermedades respiratorias, cardiovasculares, etc.**



TU **R**responsabilidad

La familia en general y la mujer en particular tiene la función de transmitir valores, formar hábitos y desarrollar actitudes en los hijos, lo que la convierte en un pilar fundamental para promocionar la salud y prevenir la enfermedad.

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.

Los padres son un modelo a imitar por los niños, y sus comportamientos, opiniones, valores y actitudes influyen mucho en los hijos, sobre todo, en las edades tempranas de la vida.

Por ello, es recomendable:

- Adoptar una actitud ejemplar ante el tabaco y ante la vida.
- Estimular el desarrollo de valores personales, así como la autoconfianza que los hijos necesitan para vencer las presiones sociales que conducen al consumo de tabaco.
- Dar ejemplo no fumando.
- Hablar con sus hijos del tabaco y otras drogas de una forma sencilla, sin actitudes extremistas.
- Fomentar el desarrollo de actitudes de ocio y tiempo libre que faciliten la adopción de un estilo de vida más sano.
 - Facilitar el desarrollo de habilidades para superar la presión del entorno y decir NO a las invitaciones a fumar.

Si eres fumadora y quieres dejarlo, solicita ayuda en tu Centro de Salud. Ellos te asesorarán.



Ventajas de dejar de fumar

✓ Vivirás más tiempo y tendrás más calidad de vida.

✓ Respetarás tu salud y la de los que te rodean.

✓ Ahorrarás dinero.

✓ Tendrás menos bajas laborales.

✓ Rendirás más física e intelectualmente.

✓ No te olerá el aliento, ni el pelo, ni la ropa, con lo que se facilitará tu relación con otras personas.

✓ Podrás disfrutar más de los sabores y los olores.

✓ Tendrás más facilidad para practicar deporte.

✓ Podrás parir hijos más sanos.

✓ Evitarás que tu hijo rechace la lactancia materna, con lo que contribuirás a que crezca con más salud.

✓ Evitarás que tu hijo padezca enfermedades respiratorias en la infancia.

✓ Serás un buen ejemplo para tus hijos, familiares y amigos.

✓ Serás libre, y te desmarcarás de las que aún fuman.



Regala salud. Vive sin tabaco

Si quieres más información puedes solicitarla a:



Programa de información sobre tabaquismo.
Consejería de Sanidad y Política Social.
Dirección General de Salud.
Sección de Educación para la Salud
Ronda de Levante 11, 30008 Murcia.
Tfno.: 36 20 00 Ext. 1412 y 1425.
Fax: 23 51 41
e-mail: edusalud@carm.es