



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

EL CONSUMO DE TABACO

www.cruzblanca.cl



Es conocido que la exposición al humo del tabaco puede provocar graves efectos en la salud de las personas. Sin embargo, debemos considerar que también puede dañar la salud, incluso, de las personas no fumadoras o fumadores pasivos, quienes inhalan el humo del tabaco expirado por otro fumador.

Son fundamentalmente las embarazadas, niños(as), y adultos mayores los más afectados por la exposición al humo del tabaco, dado que son especialmente vulnerables a sus efectos.

Considerando que el consumo de tabaco es perjudicial para su salud, en que en este folleto le presentamos temas que le ayudarán a conocer:

- Los efectos de la exposición al tabaco en la salud de niños y embarazadas.
- Consejos para abandonar el tabaco.
- Consejos para evitar la exposición al humo del tabaco.

Efectos del humo del tabaco en niños y embarazadas

El humo que respiran los fumadores activos y pasivos contiene más de 4.000 sustancias con propiedades tóxicas, irritantes, y carcinogénicas que van produciendo un efecto acumulativo que conduce a enfermedades. Algunas de ellas, las menos graves, se pueden presentar tempranamente. Las más graves, toman tiempo y se manifiestan después de 10 a 15 años de estar fumando.

El monóxido de carbono y la nicotina del humo de tabaco inhalado en la embarazada puede interferir con el suministro de oxígeno al feto. Además, la nicotina cruza fácilmente la placenta y las concentraciones de nicotina en el feto pueden ser hasta 15 por ciento más altas que los niveles maternos. La nicotina también se concentra en la sangre fetal, en el líquido amniótico y en la leche materna. La combinación de estos factores puede tener consecuencias graves en los fetos y en los bebés de las madres fumadoras.

Por tanto, las embarazadas que fuman y algunas expuestas al humo de tabaco frecuente tienen riesgo en el embarazo de presentar desprendimientos de placenta, placenta previa, embarazo ectópico, aborto espontáneo, el doble de probabilidades de presentar parto prematuro.

Se estima que el tabaco en el embarazo (TE) sería el responsable de cerca del 18% de los casos de bajo peso de nacimiento (< 2.500 g), de un riesgo aumentado de muerte súbita del lactante, y un mayor riesgo de muerte perinatal. Además, se le ha asociado con un mayor riesgo de alteraciones de las capacidades intelectuales por daño neuronal.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

EL CONSUMO DE TABACO

www.cruzblanca.cl



El tabaco, además de ser nocivo para la salud de la embarazada y su hijo(a) en gestación, afecta también su salud oral. Hay que considerar que los problemas bucales son comunes durante el embarazo y si a esto le sumamos el humo del cigarro, se pueden presentar problemáticas tales como: gingivitis (inflamación de las encías), mala cicatrización de heridas en la boca, mayor placa bacteriana, mayor riesgo de presentar candidiasis oral (hongos en boca), fracasos en los tratamientos dentales, etc.

El humo ambiental del tabaco es un riesgo significativo para la salud de los niños pequeños. Esto es debido a que en los recién nacidos, lactantes y en los menores de 2 años el aparato respiratorio y el sistema inmunológico se encuentran en proceso de maduración, por lo que su organismo es incapaz de atenuar los daños de los agentes tóxicos presentes en el humo del tabaco. Por otra parte, es importante considerar que los niños(as) ventilan más aire por unidad de masa corporal, lo que significa que inhalan una mayor dosis efectiva de contaminantes y, por lo tanto, la exposición al humo de tabaco en el ambiente es particularmente dañina en ellos. Esto los predispone a sufrir infecciones respiratorias con mayor frecuencia y gravedad, asma, alergias y otitis media aguda. Los niños cuyos padres fuman medio paquete de cigarrillos o más por día tienen el doble de riesgo de hospitalización por una enfermedad respiratoria.

Consejos para abandonar el tabaco

Se recomienda que una mujer en gestación no fume y si hay familiares fumadores, éstos no fumen dentro de la casa cuando haya mujeres gestantes y niños(as) en el hogar. Por tanto, si usted fuma, éste es el momento de dejar de hacerlo.. Dejando de fumar, puede proteger a los suyos y se protege Ud. misma.

Preparándose para dejar de fumar:

El primer paso para vencer al cigarrillo es tomar la decisión de dejarlo.

- 1.- Fije una fecha para dejar de fumar. Haga una lista de todas sus razones para dejar el tabaco y dígalas a su familia y amigos de su plan. Deje de comprar cigarrillos.
- 2.- Haga otra lista de cuándo y por qué fuma. Piense en nuevas maneras de relajarse o en cosas que pueda tener en sus manos en vez de un cigarrillo. Piense en hábitos o rutinas que quiera cambiar y anótelos en una lista.
- 3.- Piense en una recompensa para usted cuando deje de fumar. Además, bote todos sus cigarrillos y fósforos, guarde los encendedores y los ceniceros.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

EL CONSUMO DE TABACO

www.cruzblanca.cl



Día definitivo:

Este día será la fecha que fijó el primer día. Manténgase bien ocupada. Cambie su rutina cuando le sea posible y haga cosas fuera de lo acostumbrado. Recuerde a su familia, amigos y colegas de trabajo, y por sobre todo a su futuro hijo, que éste es su día para dejar el cigarrillo y pida que ellos le presten ayuda y apoyo.

Día después:

Felicítese. Cómprase un regalo o haga algo para celebrar. Evite consumo de café y alcohol. Cuando quiera un cigarrillo, haga algo que no esté relacionado con fumar, como dar un paseo en el parque, tomar un vaso de agua, o respirar profundo. Coma frutas y vegetales o mastique chicle sin azúcar.

Consejos para evitar la exposición al humo del tabaco

- Los niños(as) no pueden elegir, su responsabilidad es evitar que ellos estén expuestos al humo de tabaco.

Usted puede proteger a su hijo e hija del humo de otros fumadores:

- No fume ni permita que fumen en su hogar, su auto y en todos aquellos lugares donde haya niños y/o niñas. Pida a sus familiares, amigos y a las personas que se ocupan de sus hijos e hijas que no fumen cerca de ellos.
- No ingrese a lugares destinados para fumadores.

Cada año en el mundo mueren 2 millones de personas que nunca fumaron en su vida, pero que estuvieron expuestas involuntariamente al humo del tabaco.