

Doctor, Porfavor Explique El Humo del Tabaco Ambiental y los Niños

Factores de riesgo y prevención

- ¿Qué es el humo del tabaco ambiental?
- ¿Cuales son los riesgos?
- ¿Quién es perjudicado?
- y más...

El humo fumado pasivamente es una combinación del que brota de un cigarrillo ardiendo y el humo que exhala un fumador. También llamado Humo de Tabaco Ambiental (HTA), es fácilmente reconocido por su olor distintivo, el HTA contamina el aire y es retenido en la ropa, cortinas y muebles. Mucha gente encuentra que el HTA es desagradable, molesto e irritante para los ojos y la nariz.

¿Es común la exposición al humo de tabaco ambiental?

Aproximadamente un 26 por ciento de los adultos en los Estados Unidos fuman cigarrillos, y entre 50 por ciento a 67 por ciento de los niños viven en hogares con al menos un adulto fumador.

Efectos del humo del tabaco ambiental

El feto y el recién nacido

La sangre maternal, fetal, y placentar cambian cuando una mujer embarazada fuma, aunque los efectos a largo plazo todavía no son bien conocidos. Algunos estudios sugieren que fumar durante el embarazo produce defectos tales como labio leporino y fisura de paladar.

Las mujeres que fuman producen menos leche, y sus bebés tienen menos peso al nacer. El fumar materno también está asociado con el Síndrome de Muerte Súbita Neonatal, la mayor causa de muerte en infantes entre un mes y un año de vida.

Los pulmones y el tracto respiratorio de los niños

La exposición al HTA disminuye la eficiencia de los pulmones y altera la función en los menores, al igual que aumenta tanto la frecuencia como la severidad del asma infantil. El fumar pasivamente agrava la sinusitis, la rinitis, la fibrosis quística, y los problemas respiratorios crónicos tales como la tos y el goteo nasal posterior. También aumenta el número de episodios de resfríos y de dolores de garganta.

En los niños de menos de dos años de edad, la exposición al HTA aumenta la posibilidad de desarrollar bronquitis y neumonía. En efecto, un estudio realizado en 1992 por la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos dice que el HTA causa un promedio de 150-300 mil infecciones respiratorias cada año en infantes y niños de menos de 18 meses de vida. Estas enfermedades resultan en 15,000 hospitalizaciones. Los niños cuyos padres fuman medio paquete de cigarrillos o más por día tienen el doble de riesgo de hospitalización por una enfermedad respiratoria.

Los oídos

La exposición al HTA aumenta tanto el número de las infecciones de oído que el niño va a experimentar, como el término de la enfermedad. El humo inhalado irrita la trompa de Eustaquio, que es la que conecta la parte posterior de la nariz con el oído. Esto causa inflamación y obstrucción, la que interfiere con la ecualización de presión en el oído medio, llevando dolor, derrame e infección. Las infecciones del oído son la causa más frecuente de pérdida auditiva en los niños. Cuando ellos no responden al tratamiento medicamentoso, a menudo se requiere la inserción quirúrgica de tubos de ventilación.

El cerebro

Los hijos de madres que fuman durante o después del embarazo están más expuestos que otros niños a sufrir problemas de comportamiento, tales como hiperactividad. También se ha demostrado una ligera disminución de su rendimiento en la escuela y en los logros intelectuales.

¿Quién esta en riesgo?

A pesar de que el HTA es peligroso para todo el mundo, los fetos, los infantes, y los niños, sufren un riesgo mayor. Esto es así porque el HTA puede dañar órganos en desarrollo, como los pulmones y el cerebro. Más de 4000 productos químicos han sido identificados en el HTA, y al menos 43 de estos causan cáncer.

Fumar pasivamente produce cáncer

Usted ha leído como el HTA daña el desarrollo de su hijo; ¿Pero sabía que el riesgo de que usted desarrolle cáncer por HTA es alrededor de 100 veces mayor que el que producen los otros agentes de contaminación externos? Sabía usted que el HTA causa en no fumadores más de 3000 muertes por cáncer de pulmón en Norteamérica cada año? En razón de que estos datos son bastante alarmantes para cualquiera, deberíamos dejar de exponer a nuestros niños al Humo de Tabaco Ambiental.

Consejos para proteger a sus niños del HTA

- Deje de fumar, si lo hace. Consulte a su médico por ayuda, si lo necesita. Hay muchos productos farmacéuticos disponibles que pueden ayudar a dejarlo.
- Si usted convive con fumadores, ayúdelos a dejar el hábito.
- Pídale a los fumadores que viven en casa y también a sus visitas que fumen fuera de su hogar.
- No permita que fumen en su automóvil.
- Asegúrese que no se fume en la escuela o guardería de sus hijos.
- Hablele a los niños del los daños que causa el tabaco y animelos a nunca adoptar el hábito de fumar cigarrillos o masticar tabaco.

Consejos para el romper el habito de fumar

- Elija una fecha fija en la cual dejara de fumar y desagase de todos los cigarrillos en su casa, carro, o trabajo.
- Pídale a sus amigos o familiares que fumen fuera de su casa o automóvil.
- Piense en todos los beneficios que le brindara a su salud el dejar de fumar.

- Una vez que ya ha dejado de fumar, no vuelva a probar ni un cigarrillo más.
- Cambie su rutina diaria para evitar los momentos en los que solía fumar.
- Tome mucha agua o fluidos.
- Evite el estrés.
- Este listo para no caer en un relapso. La mayoría de relapsos ocurren en los primeros tres meses. No se desanime si vuelve a fumar e intente nuevamente.

Se le agradece a la Academia Americana de Pediatría por su contribución de información para este pamflete.