

Los peligros del humo de segunda mano

(Dangers of Secondhand Smoke)



Aunque usted no fume, respirar el humo de otra persona también puede ser mortal. Cada año en los Estados Unidos, el humo de segunda mano produce alrededor de 3000 muertes por cáncer de pulmón y decenas de miles de muertes por enfermedades cardíacas en adultos no fumadores.

Millones de niños respiran humo de segunda mano en sus propios hogares. El humo de segunda mano puede ser especialmente perjudicial para la salud de sus hijos porque los pulmones de los niños aún están en desarrollo. Si fuma cerca de sus hijos o los expone al humo de segunda mano en otros lugares, pueden correr más peligro del que usted cree. Los niños cuyos padres fuman únicamente al aire libre también están expuestos a las sustancias químicas del humo de segunda mano. La mejor manera de eliminar esta exposición es dejar de fumar.

Lea más para conocer sobre los peligros del humo de segunda mano y cómo crear un ambiente libre de humo para sus hijos.

¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano (también conocido como humo de tabaco ambiental) es el humo que exhala un fumador y proviene de la punta de cigarrillos, pipas y cigarros encendidos. Contiene aproximadamente 4000 sustancias químicas. Muchas de estas sustancias químicas son peligrosas; se sabe que más de 50 de ellas producen cáncer. Cuando los niños respiran el humo de segunda mano, están expuestos a estas sustancias químicas.

Su bebé en desarrollo y el humo

Si usted fuma o está expuesta al humo de segunda mano cuando está embarazada, su bebé también está expuesto a sustancias químicas perjudiciales. Esto puede causar muchos problemas graves de salud, entre ellos:

- Aborto espontáneo
- Nacimiento prematuro (nacido sin estar totalmente desarrollado)
- Peso al nacer inferior al esperado (posiblemente significa un bebé menos sano)
- Síndrome de muerte súbita infantil (sudden infant death syndrome, SIDS)
- Problemas de aprendizaje y trastorno por déficit de atención e hiperactividad (attention-deficit/hyperactivity disorder, ADHD).

Los riesgos para la salud aumentan cuanto más tiempo la mujer embarazada fume o esté expuesta al humo de tabaco. Dejar de fumar en cualquier momento durante el embarazo ayuda; por supuesto, cuanto antes, mejor. Todas las mujeres embarazadas deben mantenerse alejadas del humo de segunda mano y pedir a los fumadores que no fumen cerca de ellas.

El humo de segunda mano y la salud de sus hijos

Los bebés corren un mayor riesgo de desarrollar SIDS si están expuestos al humo de segunda mano. Los niños tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas graves de salud, o los problemas pueden empeorar. Los niños que respiran humo de segunda mano pueden tener más:

- Infecciones en los oídos
- Tos y resfríos
- Problemas respiratorios, como bronquitis y neumonía
- Deterioro dental

Los hijos de fumadores tosen más y respiran con mayor dificultad, y les cuesta más recuperarse de los resfríos. También pierden muchos más días de clases. El humo de segunda mano puede producir otros síntomas como congestión nasal, dolor de cabeza, dolor de garganta, irritación en los ojos y ronquera.

Los niños con asma son especialmente sensibles al humo de segunda mano. Puede provocar más ataques de asma y los ataques pueden ser más graves y requerir visitas al hospital.

Efectos a largo plazo del humo de segunda mano

Los niños que crecen con padres que fuman tienen más probabilidades de fumar. Los niños y adolescentes que fuman sufren los mismos problemas de salud que afectan a los adultos. El humo de segunda mano puede causar a los niños problemas de salud en el futuro, entre ellos:

- Desarrollo pulmonar deficiente (lo que significa que los pulmones nunca crecen hasta su máximo potencial)
- Cáncer de pulmón
- Enfermedad cardíaca
- Cataratas (enfermedad ocular)

El humo de segunda mano está en todas partes

Los niños pueden estar expuestos al humo de segunda mano en muchos lugares. Aunque no haya fumadores en su casa, sus hijos pueden estar expuestos al humo de segunda mano en lugares tales como:

- Un automóvil o un autobús
- La guardería o la escuela
- La casa de una niñera
- La casa de un amigo o un familiar
- Un restaurante
- El centro comercial
- Eventos deportivos o conciertos
- Parques o patios de juego

Cree un ambiente libre de humo

Los siguientes consejos pueden ayudar a evitar que sus hijos estén expuestos al humo de segunda mano:

- **Dé el ejemplo.** Si fuma, ¡deje de hacerlo hoy mismo! Si sus hijos lo ven fumar, pueden querer probar y también pueden crecer fumando. Si hay cigarrillos en su casa, es más probable que los niños quieran probar fumar; este es el primer paso hacia la adicción.

- **Retire a sus hijos de los lugares donde está permitido fumar, aunque no haya nadie fumando mientras usted esté allí.** Es posible encontrar sustancias químicas del humo en las superficies de una habitación días después de que se haya fumado allí.
- **Elimine el humo de su hogar.** Hasta que pueda dejar de fumar, no fume dentro de su hogar y no fume cerca de sus hijos, incluso si está al aire libre. No tenga ceniceros en la casa. Recuerde que el aire circula por toda la vivienda, y aunque fume en una sola habitación el humo se extenderá por todas partes.
- **Elimine el humo de su automóvil.** Hasta que pueda dejar de fumar, no fume dentro de su automóvil. Abrir las ventanas no es suficiente para purificar el aire.
- **Escoja una niñera que no fume.** Aunque la niñera fume al aire libre, sus hijos están expuestos. Analice cambiar de niñera para lograr un ambiente libre de humo para sus hijos.
- **Promueva las guarderías y las escuelas libres de tabaco.** Ayude a que la guardería o la escuela de su hijo, incluidas las áreas exteriores y las salas de maestros, estén libres de tabaco. ¡Involucra a sus hijos en el esfuerzo de hacer que las escuelas estén libres de tabaco!

Una elección importante

Si usted fuma, una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud y la de sus hijos es dejar de fumar. Dejar de fumar es la mejor manera de evitar que sus hijos estén expuestos al humo de segunda mano.

Puede ser difícil dejar de fumar. Hable con su médico si necesita ayuda. Hay muchos medicamentos recetados y de venta libre que pueden ayudarlo a dejar de fumar. También puede resultarle útil asistir a una clase para dejar de fumar. Llame al 1-800-QUIT-NOW (800/784-8669) o comuníquese con American Lung Association, American Heart Association o American Cancer Society para obtener más información sobre grupos de apoyo en la localidad donde vive.

Los padres deben hacer todos los esfuerzos posibles para mantener a sus hijos alejados de fumadores y del humo de segunda mano. Los padres que fuman deben dejar de hacerlo por su salud y la de sus hijos.

Prevención de incendios

Los niños pueden quemarse o iniciar un incendio cuando juegan con cigarrillos encendidos, encendedores o fósforos. Muchos de estos incendios son provocados por niños menores de 5 años.

Los encendedores de cigarrillos son especialmente peligrosos. Si bien los encendedores con butano deben ser resistentes a niños, no son a prueba de niños. Siga estas pautas para proteger a sus hijos de lesiones:

- Nunca permita que fumen mientras tenga un niño en brazos
- Nunca deje un cigarrillo, un cigarro o una pipa encendidos dentro o fuera de la casa
- Guarde los fósforos y encendedores fuera del alcance de sus hijos
- Recuerde que “resistente a niños” no significa “a prueba de niños”

Recursos

Para obtener más información sobre el uso del tabaco, lea “*Tobacco: Straight Talk for Teens and The Risks of Tobacco Use*” (El tabaco: charla directa para adolescentes y los riesgos del uso del tabaco) de American Academy of Pediatrics (AAP). Otras fuentes:

AAP Julius B. Richmond Center of Excellence
www.aap.org/richmondcenter/Parents_Families.html

Legacy Foundation Becoming an Ex
www.becomeanex.org

SmokeFree.gov
 800/QUIT-NOW (800/784-8669)
www.smokefree.gov

Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/index.html

American Lung Association
 800/LUNG-USA (800/586-4872)
www.lungusa.org

American Cancer Society
 800/ACS-2345 (800/227-2345)
www.cancer.org

American Heart Association
 800/AHA-USA-1 (800/242-8721)
www.americanheart.org

Surgeon General Report Consumer Booklet “Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults” (Manual para el consumidor del informe del Cirujano General: Cómo prevenir el tabaquismo entre jóvenes y adultos jóvenes)
www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2012/consumer_booklet/pdfs/consumer.pdf

La inclusión de recursos no implica que American Academy of Pediatrics (AAP) los respalde. AAP no se hace responsable del contenido de los recursos mencionados en esta publicación. Las direcciones de los sitios web y los números de teléfono están lo más actualizados posible, pero pueden cambiar en cualquier momento.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización que cuenta con 60.000 pediatras de atención primaria, subespecialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics
 Sitio web: www.HealthyChildren.org

Derechos de autor © 2010
 American Academy of Pediatrics, Actualizado en 9/2012
 Todos los derechos reservados.