

El humo de tabaco ambiental: Un peligro para los niños



El fumar es la causa principal de muertes prevenibles en los Estados Unidos. Causa casi 20% de todas las muertes en este país cada año. Las personas que pasan tiempo con fumadores no pueden evitar el aspirar el humo que viene de los cigarrillos, las pipas o los cigarros. Los investigadores han encontrado que el aspirar el humo de otra persona es muy peligroso, especialmente para los niños. La Academia Americana de Pediatría les ofrece a los padres la siguiente información para ayudarles a crear un “ambiente libre de tabaco” para sus niños.

¿Qué es el humo de tabaco ambiental (llamado Environmental Tobacco Smoke [ETS])? (Más adelante se podrá usar la abreviatura sola.)

El humo de tabaco ambiental, o ETS, es el humo emitido por un fumador. El ETS también incluye el humo que viene de un cigarrillo encendido. La exposición al ETS ocurre cada vez que una persona aspira el humo de un cigarrillo, una pipa o un cigarro. El ETS contiene muchos químicos peligrosos que han sido probados como causantes del cáncer. ¡Los cálculos indican que el humo del tabaco ambiental causa 3,000 muertes debido al cáncer de los pulmones cada año a personas que ni fuman!

El humo de tabaco ambiental y los niños

El ETS contiene casi 4,000 químicos que los infantes y los niños aspiran cuando alguien fuma cerca de ellos. Los niños que aspiran el ETS tienen el riesgo de sufrir muchos problemas de salud serios.

Cuando una madre fuma durante el embarazo, ella tiene un riesgo más alto de tener un bebé prematuro o un bebé que no esté desarrollado completamente. Cuando una madre fuma durante su embarazo o cerca de su bebé recién nacido, el infante tiene un riesgo más alto de sufrir del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). Los niños quienes aspiran el humo del cigarrillo de otra persona (especialmente los niños menores de 2 años) tienen un riesgo más alto de tener otros problemas médicos serios o de empeorarlos, incluyendo los siguientes:

- infecciones del oído y problemas auditivos
- infecciones de las vías respiratorias superiores
- problemas respiratorios como la bronquitis y la pulmonía
- asma

Los niños de los que fuman también tosen y respiran con dificultad con más frecuencia y además tienen dificultad para recuperarse de los resfriados. Además, el ETS puede causar que se le tape la nariz, dolores de cabeza, dolor de garganta, irritación de los ojos, ronquera, mareos, náusea, pérdida de apetito, falta de energía o una actitud inquieta.

Los niños con asma son especialmente sensítivos al ETS. El ETS actualmente puede aumentar el número y la gravedad de los ataques de asma, los cuales pueden requerir visitas al hospital. También, la exposición al humo

de por lo menos 10 cigarrillos por día aumenta las probabilidades de contraer el asma aunque el niño nunca haya tenido síntomas.

Además, el ETS puede causar problemas para los niños cuando sean más grandes incluyendo:

- cáncer de los pulmones
- enfermedad cardiaca
- cataratas (una enfermedad de los ojos)

Con todos estos peligros es fácil entender por qué los niños no deben ser expuestos al ETS.

El aspirar el humo de los cigarrillos de otros también es peligroso para las mujeres embarazadas. Las mujeres embarazadas deben alejarse de las áreas de fumar y pedirle a los fumadores que no fumen cerca de ellas.

El fumar durante el embarazo

Cuando una mujer fuma durante su embarazo, el feto está expuesto a los químicos en el humo. Esto puede ser perjudicial para el bebé y puede causar muchos problemas de salud serios incluyendo:

- aborto no provocado
- Un bebé prematuro (un bebé que no se ha desarrollado completamente)
- El nacer con bajo peso—y por lo tanto un bebé menos sano
- El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)
- Algunos cánceres infantiles

Estos riesgos suben conforme la madre fume y conforme a la cantidad de cigarrillos que fuma durante su embarazo. El dejar de fumar en cualquier momento del embarazo ayudará—pero por supuesto, cuanto antes mejor.

Cómo pueden proteger los padres a sus niños del ETS

Si usted fuma—¡pare ya! Es una de las mejores cosas que puede hacer para la salud de sus niños y la mejor manera de evitarle la exposición al ETS a su niño. Si tiene problemas en dejar de fumar, pregúntele a su médico por ayuda. También póngase en contacto con la sección local de la American Lung Association, (la Asociación Americana del Pulmón), American Heart Association, (la Asociación Americana del Corazón), American Cancer Society, (la Sociedad Americana del Cáncer), u otros grupos que patrocinan clases para dejar de fumar.

Como padre usted es un modelo de conducta. Los niños ven lo que hacen sus padres. Si su niño lo ve fumando, también va querer fumar y cuando sea grande ser un fumador. Los niños y adolescentes sufren los mismos problemas de salud que los adultos cuando fuman.

Un ambiente libre de tabaco para los niños

Los padres necesitan estar conscientes de los lugares donde sus niños pueden ser expuestos al ETS. Aunque no haya personas que fuman en su hogar, sus niños todavía pueden ser expuestos al ETS en otros lugares, incluyendo:

- Dentro de un auto o autobus
- En un restaurante
- En el hogar de un amigo o familiar
- En el centro comercial
- En el hogar de la niñera
- En los eventos deportivos o los conciertos de música

¿Cómo se evita estar cerca de los fumadores? Una manera es pedirles a las personas que no fumen cerca de sus niños o alejar a sus niños de los lugares donde hay personas que fuman. Los siguientes consejos pueden ayudarle a tener sus niños lejos de la exposición del ETS:

- No permita que nadie fume en su hogar. No tenga ceniceros—esto desanimará a las personas que fuman. Recuerde que el aire circula por todas partes del hogar, así que el fumar en un cuarto causa que el humo circule por todos los lugares.
- No permita que alguien fume en su auto. El abrir las ventanas no es suficiente para disipar el humo.
- Escoja un niñero a que no permite fumar en el hogar.
- Evite los restaurantes llenos de gente y humo cuando esté con su niño.
- Cuando esté con su niño en lugares públicos—centro comerciales, restaurantes, boleras—siéntese en la sección de “no fumar”.
- Ayude a que la escuela de su niño prohiba el fumar. Anime a sus niños a participar también en estos esfuerzos.

Casi 50% de los hogares en los Estados Unidos tienen por los menos un fumador que vive allí. Esto significa que millones de niños en los Estados Unidos están aspirando el humo del tabaco ambiental en sus propios hogares. Si fuma cerca de sus niños o permite que sus niños sean expuestos al ETS en otros lugares, puede ser que esté exponiendo a su niño a más peligros.

Los padres necesitan hacer esfuerzos para alejar a sus niños de los fumadores y el ETS. Los padres que fuman deben pensar en dejar de fumar, no sólo para sí mismo, pero para la salud de sus niños.

Para información adicional para padres y adolescentes sobre los usos de tabaco, vea los siguientes folletos de la Academia Americana de Pediatría:

Fumar: La verdad para los adolescentes

Los riesgos del uso de tabaco: Un mensaje para padres y adolescentes.

El fumar y los niños—Peligro de incendio!

Además de los peligros del ETS, el fumar cerca de los niños también puede causar un incendio o quemaduras. Los niños pueden quemarse si juegan con los cigarrillos o cigarros encendidos o con los encendedores o los fósforos. Tenga conocimiento de las siguientes guías para proteger a sus niños contra lesiones:

- Nunca fume si está cargando un bebé.
- Nunca deje un cigarrillo, cigarro o pipa encendido sin supervisión.
- Mantenga los fósforos y los encendedores fuera del alcance de su niño.

Los encendedores son especialmente peligrosos. Se pueden encontrar encendedores en casi 30 millones de hogares en los Estados Unidos. Cada año, los niños menores de 5 años de edad causan más de 5,000 incendios en sus hogares que resultan en casi 150 muertes y 1,000 heridas cuando juegan con los encendedores. La Comisión de Seguridad en los Productos de Consumo (CPSC, por sus siglas en inglés) ahora requiere que los encendedores de butano sean resistentes a ser usados por niños. Esta nueva regla evitará cientos de muertes y heridas a los niños como consecuencia de incendios cada año. Pero recuerde que los encendedores pueden ser resistentes a los niños pero no a prueba de niños. Todavía es importante mantener los fósforos y los encendedores fuera del alcance de los niños.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.
Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1994.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría