

Los riesgos del uso de tabaco:

Un mensaje para padres y adolescentes



Muchas personas creen que los problemas de salud relacionados con el uso de tabaco solamente afectan a los adultos después de una vida de haber fumado o de haber usado el tabaco. Sin embargo, los niños y los adolescentes también sufren de los problemas de salud relacionados con el uso de tabaco. La realidad es que el uso de tabaco puede afectar a todos los miembros de la familia.

Los bebés y los niños

Como padre, nunca le haría daño a su niño. Pero si usted fuma, es probable que el humo de su cigarrillo, cigarro o pipa esté poniendo la salud de su niño en peligro. El humo de tabaco ambiental (ETS, por sus siglas en inglés), es el humo exhalado de un fumador. El humo del tabaco también incluye el humo de un cigarrillo, cigarro o pipa encendido.

La exposición al humo del tabaco es una amenaza seria a los niños. Los niños expuestos al humo del tabaco tienen un riesgo más grande de tener problemas de salud, incluyendo:

- infecciones de las vías respiratorias superiores
- infecciones del oído
- pulmonía
- bronquitis
- asma
- daño a los pulmones a largo plazo

El fumar y el humo del tabaco también son peligrosos para las mujeres embarazadas y sus fetos. Son causantes del nacimiento de bajo peso, del desarrollo retrasado, de abortos no provocados y de partos en que el niño nace muerto. Los últimos estudios han encontrado que los bebés tienen un riesgo más grande de morir del síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL) si están expuestos al humo del tabaco o si sus madres fueron expuestas al humo del tabaco durante el embarazo.

Para más información sobre el humo del tabaco ETS, pregúntele a su pediatra sobre el folleto, *El humo de tabaco ambiental: Un peligro para los niños*, de la Academia Americana de Pediatría.

Los adolescentes

Noventa por ciento de todos los fumadores comienzan a fumar en su adolescencia. En los últimos 10 años, el número de fumadores ha bajado en cada grupo de edad menos el grupo de los adolescentes. Entre los adolescentes, el número de fumadores femeninas ha subido. Los fumadores adolescentes sufren de:

- adicción a la nicotina
- una tos prolongada

- un ritmo cardíaco más rápido
- reducción en la función pulmonar
- presión alta
- una baja en la resistencia
- riesgo mayor de contraer cáncer de los pulmones
- un riesgo mayor de contraer infección de las vías respiratorias superiores

El fumar es una adicción de toda la vida que frecuentemente es difícil de dejar. También puede llegar a otras adicciones y una peor calidad de vida. El trabajar contra la influencia de las compañías de tabaco y el convencer a los niños de no usar los productos de tabaco es una tarea dura. Los padres necesitan darle a los adolescentes toda la información sobre los efectos negativos del fumar.

Los adultos

El fumar es la causa de muerte y discapacidad más prevenible en los Estados Unidos. Considere lo siguiente:

- En este país, 350,000 muertes por año están relacionadas con el uso del tabaco.
- El fumar, el mascar tabaco y el rapé causan una tercera parte de todas las muertes del cáncer y enfermedad cardíaca.
- Tres cuartos de las muertes por causa de enfermedad crónica de los pulmones están relacionadas con el tabaco.
- Una persona que no fuma pero que tiene un cónyuge que sí fume tiene 30% más de riesgo de sufrir cáncer de los pulmones. Este es responsable de 2,000 muertes por año.
- Los adolescentes cuyos padres fuman tienen doble probabilidad de empezar a fumar que los niños de padres que no fuman.
- En 1964, 55% de los adultos en este país fumaban cigarrillos. En 1993, este porcentaje bajó a 25%. Esto indica que miles de personas en este país han encontrado una manera de dejar de fumar. Al hacerlo, vivirán más tiempo, se sentirán mejor y mejorarán la salud de sus familias.

Su pediatra entiende que la buena comunicación entre los padres y los niños es una de las mejores maneras de impedir el uso de las drogas. Si el hablar con su niño es muy difícil, su pediatra puede ayudarlo con la comunicación. Si sospecha que su niño esté fumando cigarrillos o cigarros, usando tabaco de mascar o cualquier otra droga, confíe en su pediatra para recibir ayuda y consejos.

El tabaco sin humo: ¡no es una elección segura!

El término "tabaco sin humo" se refiere al tabaco de mascar y el rapé. El tabaco de mascar proviene de la hoja de tabaco. El rapé es el tabaco molido finamente. Los dos productos causan adicción a la nicotina porque es absorbido por el torrente sanguíneo. Los productos del tabaco sin humo lastiman las paredes de la boca y la garganta y pueden causar cáncer de la boca y la garganta, y la enfermedad de la encía.

El uso de los productos del tabaco sin humo también resulta en:

- dientes manchados
- mal aliento
- lenta curación de las llagas de la boca
- la reducción de los sentidos de olfato y gusto

Las compañías de tabaco han aumentado sus programas de propaganda para promocionar los productos del tabaco sin humo. Atletas famosos frecuentemente promueven estos productos, haciéndolos aparentar más atractivos a los adolescentes. Como resultado, el número de adolescentes y adultos jóvenes quienes usan el tabaco de mascar está subiendo. Los padres necesitan oponerse al uso del tabaco sin humo. Infórmele a sus niños de los efectos negativos de su uso. Los datos sobre los riesgos de salud del por el tabaco sin humo hacen una cosa bien clara: ¡NO ES UNA ELECCIÓN SEGURA!

Dejar de usar el tabaco

¿Quiere unirse con los que han dejado de usar el tabaco? ¿Lo ha intentado en el pasado y fracasó, pero quiere intentar de nuevo? ¿Por qué no preguntarle a su médico que lo ayude? Su médico puede ser la persona que le ayude a encontrar un programa efectivo para dejar de fumar. Para más información, comuníquese con cualquiera de las siguientes organizaciones:

American Cancer Society:
(Sociedad Americana contra el Cáncer)
1-800/ACS-2345

Sitio en la Internet: www.cancer.org

American Heart Association:
(Asociación Americana del Corazón)
1-800/242-8721

Sitio en la Internet: www.americanheart.org

American Lung Association:
(Asociación Americana del Pulmón)
1-800/586-4872

Sitio en la Internet: www.lungusa.org

El fumar y los medios de comunicación

Los medios de comunicación tienen una gran influencia en la decisión de un adolescente para empezar a fumar. Hoy en día, los medios de comunicación dan la imagen de que el fumar es normal, deseable y seguro. Las compañías de tabaco gastan billones de dólares cada año para promover sus productos en la televisión, las películas, las revistas, las carteleras y durante los eventos deportivos. De hecho, los productos de tabaco son los más promocionados en la nación. Las compañías de tabaco esperan sacar las ganancias que pierden cuando los fumadores mayores se mueren y cuando más y más de los fumadores adultos dejan de fumar. Como resultado, los jóvenes son la audiencia principal de su propaganda.

Las compañías de tabaco nunca mencionan los efectos perjudiciales del fumar, como el mal aliento, los dientes manchados, la enfermedad cardíaca y el cáncer. La mayoría de las propagandas muestran a los fumadores como personas sanas, llenas de energía, sexy y exitosas. Ayúdele a su adolescente a entender la diferencia entre estos mensajes engañosos en la propaganda y la realidad de los peligros del fumar.

Lo que pueden hacer los padres:

- Si fuma, ¡pare ya! Sus acciones también influirán el comportamiento de su niño.
- Hable con sus niños sobre la propaganda y anuncios comerciales. Ayúdeles a entender el mensaje verdadero que expresan.
- Enséñeles a sus niños a ser clientes cuidadosos.
- Esté seguro que los programas de la televisión y las películas que su niño ve no normalizan o exaltan el uso del tabaco.
- No deje que su niño se ponga camisas, chaquetas o gorras que promocionen los productos de tabaco.
- Hable con los administradores de la escuela de su adolescente sobre cómo empezar un programa educativo sobre los medios de comunicación.

De parte de su médico

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución 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.

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 ©1990, actualizado 8-98.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría