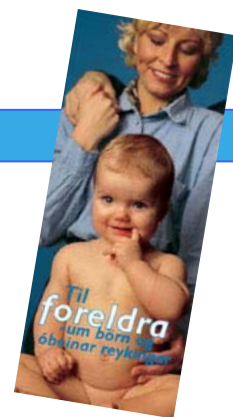


Para los padres – los niños como fumadores pasivos



(Reverso)

Para los padres – los niños como fumadores pasivos

Proyecto de colaboración de las asociaciones del cáncer en los países nórdicos, subvencionado por la Asociación Noruega del Cáncer (NCU) y la Unión Europea (Europa contra el cáncer).

Edición islandesa: Asociación del Cáncer de Reykjavik y comité de prevención contra el tabaco, 1997

Revisión y edición modificada: Instituto de la salud, 2005

(pág.2)

Para los padres que fuman

El nacimiento de un bebé supone normalmente un gran cambio en la vida de los padres. La mayoría modifican sus hábitos para facilitar la vida familiar. Pero ¿Hasta dónde llegar en caso de ser un fumador?

No cabe duda alguna de que lo mejor para vosotros y para vuestro bebé es que dejéis de fumar. Si no estáis preparados para dejar de fumar ahora, podéis de todas formas proteger a vuestro bebé del humo del tabaco.

No fuméis cerca del bebé

El humo del tabaco perjudica al bebé. Por ello es importante que no estéis cerca del bebé cuando fuméis. En las próximas páginas encontraréis buenos consejos que os ayudarán a proteger a vuestros hijos del humo del tabaco. Muchos aprovechan el nacimiento del bebé como una buena oportunidad para dejar de fumar. Por ello, incluimos también un capítulo sobre como dejar de fumar cuando os sintáis preparados.

(Cuadro, columna p.ej.)

Los padres son responsables de que sus hijos crezcan en un ambiente libre de humo.

(Cuadro a la derecha)

Los niños como fumadores pasivos

Las vías respiratorias de los bebés son proporcionalmente muy estrechas lo que los hace particularmente sensibles al humo de tabaco.

El humo de tabaco hace que enfermen más a menudo y corren mayor riesgo de contraer pulmonía, otitis y bronquitis asmática. Además también causa todo tipo de molestias, así como picor de ojos y dolor de cabeza.

(pág.3)

Si estas pensando en dejar de fumar

Muchos aprovechan el nacimiento del bebé para dejar de fumar.

No tiene que ser difícil si lo consideras una liberación más que un sacrificio.

Muchos lo intentan una y otra vez – antes de conseguirlo. Si ya lo habéis intentado antes sin conseguirlo, tenéis más posibilidades de lograrlo esta vez. Pensad que la práctica hace al maestro. Seréis más capaces de conseguirlo con cada intento.

¿Queréis dejar de fumar?

Preparaos para dejar de fumar, es una gran decisión. Recordad que la actitud es muy importante. Si os parece que os estáis perdiendo algo al dejar de fumar, pensad en todas las ventajas, tanto para vosotros como para vuestro bebé.



Ayuda para aquellos que quieren dejarlo

Algunos fumadores eligen dejarlo por su sí solos, pero muchos prefieren buscar ayuda y consejo. Por ello hay disponible información y ayuda telefónica para los fumadores que quieran dejarlo. Esta asistencia ayuda a la gente a prepararse a dejarlo de tal forma que las posibilidades de conseguirlo son mayores.

(Cuadro)

Lecturas

- *Nueva vida sin tabaco: Consejos para dejar de fumar.* Disponible gratuitamente en el instituto de la salud (www.lydheilsustod.is), en los centros de salud y en muchas farmacias.
- Folletos sobre los medicamentos con y sin nicotina. Disponible en las farmacias.
- *Tú puedes dejar de fumar.* Panfleto por Guðjón Bergmann. Disponible en la mayoría de las librerías.

Cursos para dejar de fumar se imparten por ejemplo en:

- Asociación del cáncer, Telf. 540 1900/www.krabb.is
- Centro de salud NLFÍ, Telf. 483 0300/www.hnfli.is
- Easyway en Islandia, Telf. 899 4094/www.easyway.is
- Se puede solicitar la ayuda de los médicos y enfermeras en los centros de salud.

También se puede solicitar la ayuda personal gratuita para dejar de fumar llamando al 800 6030 o en www.8006030.is

(Pág.4)

Si no estáis preparados

Aunque no estéis preparados para dejar de fumar, podéis de todas formas reducir considerablemente el riesgo que vuestro bebé corre por el humo del tabaco. Para ello necesitáis seguir algunas reglas muy sencillas.

¿Qué sucede con el humo?

El humo que desprende un cigarrillo, es más peligroso que el que inhala el fumador. Cuando se fuma en un espacio cerrado el humo se extiende fácilmente de una habitación a otra. Es importante tener en cuenta que el 85% del humo de tabaco es invisible e inodoro, pero es de todas formas perjudicial.

Un hogar sin humo por el bien del bebé

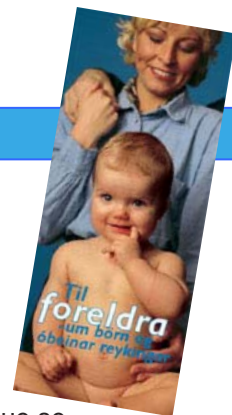
Cuando el bebé esté en el hogar, es importante que no se fume en él. La única forma de proteger al bebé de los efectos perjudiciales del humo del tabaco, es fumar fuera, lejos del bebé. Fumar en una ventana abierta o debajo de un aspirador de gases soluciona poco o nada el problema. Poneos de acuerdo en que lo primero es el bienestar del bebé y que proteger al bebé del humo del tabaco es un asunto prioritario.

Las decisiones sobre el tabaco también serán aplicables a los visitantes. En el capítulo "Amistades y tabaco" se ofrecen algunos buenos consejos sobre como hablarles a los amigos y familiares sobre este tema.

(Cuadro)

Aire puro – algunos consejos

- Mantened el hogar libre de humo, fumad siempre fuera y pedid que los demás también lo hagan.
- No fuméis nunca cerca del bebé
- Nunca fuméis en el coche, fumad antes de emprender la marcha o tomaros pausas para fumar.
- Pedid a los familiares y amigos que cuiden al bebé que no queréis que se fume cerca de él.
- Cuando salgáis en familia elegiréis ambientes libres de humo, es decir, restaurantes donde no se permita fumar.



Estos consejos no solo son aplicable para bebés, si no que todos los niños, independientemente de su edad, tienen derecho a disfrutar de un ambiente puro.

Para los padres que no fuman

La mayoría quieren que en su hogar no se fume. A algunos les resulta difícil prohibir que se fume en su hogar, pero hoy en día la gente normalmente pide permiso y es aconsejable explicar que no se permite fumar dentro del hogar, solamente fuera.

Habla con los fumadores

Es importante proteger a los niños del humo. Si estos están en contacto con el humo aumentan las probabilidades de que enfermen. El humo les produce también picor de ojos y dolor de cabeza. Por ello es importante hablar con los fumadores del efecto del humo. Pero no da igual el cómo hacerlo. Los fumadores están adictos a la nicotina física y psicológicamente. Comentarios como “no pueden simplemente no hacerlo” son raramente eficaces. Intentad en lugar de ello dar buenas ideas de cómo se puede ser considerado con el bebé.

¿Se puede fumar en el hogar?

Cuando el bebé esté en el hogar, es importante que no se fume en él. La única forma de proteger al bebé de los efectos perjudiciales del humo del tabaco, es no permitiendo nunca que se fume dentro del hogar.

El debate debe centrarse en cómo proteger al bebé del humo del tabaco confinando el fumar, y no en que el fumador deje de fumar. El debate puede ser difícil y sensible y por ello es importante que se centre en el derecho del bebé en respirar aire puro y no en la situación del fumador a dejarlo o no.

A veces es necesario hablar del tema más de una vez para llegar a un acuerdo. No os rindáis en buscar una solución común. Podéis encontrar la solución que mejor os convenga. Leed juntos el capítulo “si no estáis preparados para dejar de fumar”. Ahí quizás podáis encontrar ideas de cómo limitar el tabaco.

Dagbjört, madre de Ingólfur de dos años, no fuma:

Mi novio fuma. Eso empezó a molestarme mucho cuando me quedé embarazada porque era muy sensible a cualquier olor. Yo me quejaba mucho por el humo y el empezó a fumar en la ventana abierta. Cuando llegué del hospital con mi bebé, Petur aceptó fumar fuera.

A veces me resulta difícil decirle a la gente que en mi hogar no se fuma, pero es más fácil cuando ven que mi novio fuma solamente fuera. A veces tengo discusiones con antiguas amigas que no he visto durante mucho tiempo cuando protestan porque debería hacer una excepción con ellas, sobre todo cuando hace mal tiempo. Cuando más prohíbo a la gente fumar en casa más fácil me resulta y creo que ahora la mayoría que vienen de visita ya lo tienen claro.

Amistades y tabaco

Algunas veces los fumadores encienden un cigarrillo sin pensarlo, aunque hay un bebé presente. Por ello debéis hablar del fumar pasivamente con amigos y familiares.

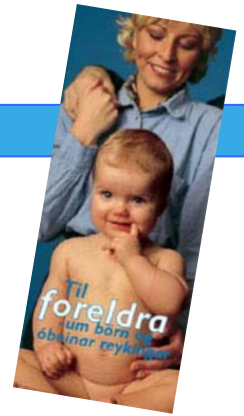
Enfádate con el humo, no con el fumador

Es importante darse cuenta de que el problema es el humo – no el fumador.

Se debe hablar con el fumador del efecto que el humo tiene los bebés – lo sensibles que estos son al humo y que lo mejor para ellos es estar en un hogar en el que no se fume.

Cuando vais de visita

Cuando visitáis a alguien puede ser difícil el limitar que se fume. Pero la mayoría de los fumadores demuestran consideración si se habla con ellos. Si se va a dormir, os asegurareis de que el bebé duerma en una habitación donde no se fume.



Jóhann, padre de Elín de dos años, fuma:

En nuestra casa no se fuma. Ni nosotros ni los invitados. Si mis amigos quieren fumar les pido que vayan a la terraza. Nunca me ha pasado que hayan protestado, saben que es por Elín y no necesito disculparme.

Nunca fumo si hay niños cerca y me parece obvio el ser considerado con ellos. Por suerte la mayoría de los fumadores son conscientes del efecto que el humo tiene en los niños y yo me acuerdo bien de lo desagradable que me parecía el humo cuando era un niño.

(Pág.7)

Abuelas y abuelos fumadores

Las abuelas y abuelos pasan normalmente mucho tiempo con sus nietos.

Quieren lo mejor para el bebé y por ello están normalmente abiertos a sugerencias a cerca del tabaco.

Las generaciones anteriores quizás no hayan seguido tanto las discusiones del fumar pasivamente. Si así es, podéis animarles a leer el capítulo "realidades del fumar pasivamente".

Normalmente da buen resultado acordar algunas reglas sencillas, por ejemplo:

- No fuméis cerca del bebé
- Fumad fuera
- No fuméis nunca en el coche cuando esté el bebé.

Birgitta, madre de Andrés de siete años y Nína de cuatro años, anteriormente fumadora:

Poco después de que Andrés naciera nos visitó un fumador. Ni se me ocurrió el darle importancia al humo hasta que Andrés empezó a toser. Entonces decidimos el prohibir fumar en nuestra casa – especialmente porque algunos de nuestros familiares y amigos fuman. Desde entonces siempre le pido a la gente que fume fuera.

Nuestros amigos y familiares se han dado cuenta poco a poco de que en nuestra casa no se fuma y salen a fumar afuera.

(Pág.8)

Cuando tu bebé está en una guardería o centro de ocio

En Islandia está terminantemente prohibido en las escuelas, guarderías y cualquier tipo de lugar infantil. También está prohibido fumar en lugares destinados al ocio, deporte y actividades sociales para niños y adolescentes así como en reuniones en lugares cerrados destinadas a niños y adolescentes. Si esto no se cumple hay por supuesto que comentárselo a la parte implicada. Se puede tanto hacer referencia a las leyes de prevención del tabaco como informar a la parte implicada del efecto dañino que implica el fumar pasivamente.

(Cuadro)

¿Fuma la niñera?

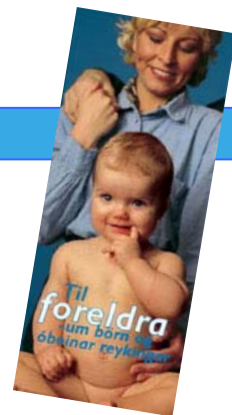
A menudo la gente necesita contratar una niñera. Por supuesto se puede poner la condición de que la niñera no fume. Sin embargo si ella fuma, es importante informarle de nuestras reglas sobre fumar en el hogar y en torno al bebé.

(Pág.9)

Los niños como fumadores pasivos

Los niños fuman pasivamente cuando se fuma cerca de ellos. Al fumar se contamina el ambiente con el humo que el fumador expira y con el humo que se desprende del cigarrillo, y ese humo es muy peligroso.

Por todo ello es muy importante proteger a los niños del humo de tabaco.



Los niños son especialmente sensibles al humo

Las vías respiratorias de los bebés son proporcionalmente muy estrechas lo que los hace particularmente sensibles al humo de tabaco.

El humo los hace además más susceptibles a las bacterias. Esto hace que los bebés que están en contacto con humo corran más riesgos de contraer infecciones respiratorias.

Fumar dificulta la lactancia

Los bebés tienen muy buen sentido del olfato para así reconocer y encontrar fácilmente el pecho de su madre. El fumar puede llevar consigo dificultad en la lactancia y el que esta sea más corta. Esto puede deberse a que el tabaco influye en la hormona prolactina de forma que disminuye la producción de leche.

La nicotina del cigarrillo llega a la leche que recibirá el bebé alcanzando concentraciones de hasta tres veces más que en la madre. Pero aunque la madre fume es mejor darle de pecho al bebé y asegurarse de no fumar durante una hora y media antes de darle pecho. De esta forma la concentración de nicotina y otras sustancias tóxicas será menor.

(Cuadro)

El humo causa enfermedades en los niños

Si se fuma cerca de los niños estos corren riesgos de contraer enfermedades:

- El humo del tabaco puede causar que los niños tengan asma.
- Los niños asmáticos sufren ataques más a menudo cuando están con fumadores
- Los niños sufren más a menudo de otitis si se fuma en casa
- Los hijos de los fumadores sufren más a menudo cólicos de barriga
- Los hijos de los fumadores están más a menudo ingresados en el hospital
- Los niños que están en contacto con humo de tabaco corren más riesgo de sufrir alergias

El tabaco aumenta las probabilidades de muerte súbita del lactante

Cuando el bebé muere súbitamente en su primer año se denomina muerte súbita del lactante. Por suerte esto raramente sucede. El riesgo es mayor si la madre fuma durante el embarazo y el bebé sigue en contacto con el humo de tabaco después del nacimiento. El riesgo es mayor también si el bebé está en contacto con el humo de tabaco solamente después del nacimiento.

El riesgo aumenta en proporción a la cantidad de humo en el entorno del bebé. En un informe del instituto nacional de medicina se ofrecen los siguientes consejos:

- Acostad al bebé siempre sobre la espalda o de lado
- Evitad fumar durante el embarazo y proteger al bebé del humo después del nacimiento
- Evitad de la misma manera el consumo de alcohol y otros estupefacientes
- No utilicen almohada debajo de la cabeza del bebé
- Tened al bebé a pecho si es posible

(Pág.10)

Páginas de Internet prácticas y material informativo

Todo aquel que quiera más información sobre protección contra el tabaco e incluso ayuda para dejar de fumar puede aprovechar Internet. A continuación se nombran algunas buenas páginas islandesas y extranjeras.



Páginas islandesas:

www.lydheilsustod.is
www.8006030.is
www.doktor.is
www.krabb.is
www.landlaeknir.is
www.hjarta.is
www.hnfli.is
www.easyway.is

Páginas extranjeras:

www.givingupsmoking.co.uk
www.ash.org.uk
www.tobaksfakta.org
www.tobakk.no
www.tobaccofreekids.org
www.who.int

Direcciones útiles

Instituto de la salud

Laugavegi 116
105 Reykjavík
Telf: 5800 900
www.lydheilsustod.is

Asociación del cáncer

Skógarhlíð 8
125 Reykjavík
Telf: 540 1900
www.krabb.is

Instituto nacional de medicina

Austurströnd 5
170 Seltjarnarnes
Telf: 510 1900
www.landlaeknir.is

Instituto del corazón

Holtasmára 1
201 Kópavogur
Telf: 535 1800
www.hjarta.is

Asociación del Asma y alergia

Síðumúla 6
108 Reykjavík
Telf 552 2153
www.ao.is

Observaciones y autorizaciones