

Protejamos a los/as niños/as del humo

El tabaquismo “pasivo” consiste en respirar el humo de un cigarrillo de manera involuntaria (por ejemplo, en un espacio cerrado como un apartamento, una habitación o en el automóvil).

Incluso la más mínima cantidad de humo pasivo es peligroso para la salud ya que contiene numerosas sustancias tóxicas.

Cuanto más pequeño/a sea el/la niño/a, más perjudicial será el humo para él/ella. Sus pulmones aún se están desarrollando y, dado que respira más rápido que los adultos, absorbe más cantidad de sustancias tóxicas.



¿Cuáles son los riesgos para el futuro recién nacido?

Cuando la madre fuma o está expuesta al humo pasivo, se observan:

- Más riesgos de aborto espontáneo, niños/as prematuros/as, al igual que recién nacidos que presentan un peso y tamaño por debajo de la media.
- Más riesgo de malformaciones.

¿Cuáles son los riesgos del tabaquismo pasivo para los/as niños/as pequeños/as?

- El tabaquismo pasivo es uno de los principales factores de muerte súbita del lactante.
- Aumenta el riesgo de bronquiolitis, crisis de asma, neumonías, bronquitis, otitis y otras enfermedades pulmonares.
- Los/as niños/as expuestos/as al humo pasivo durante su infancia tienen más probabilidad de ser fumadores/as en la edad adulta.
- Irrita los ojos, la nariz y la garganta.

Tabaco y lactancia

El tabaquismo tiene un impacto sobre la lactancia y disminuye su duración. Además, la nicotina y otras sustancias tóxicas presentes en el humo se transfieren rápidamente a la leche materna.

Es preferible que las madres que dan el pecho dejen de fumar. Si no lo consiguen, se debería seguir priorizando la lactancia por sus efectos benéficos en la salud del/la niño/a. No obstante, deberían fumar solamente tras haber dado el pecho para que la tasa de nicotina presente en la leche pueda disminuir antes de la siguiente toma de pecho.

Recomendaciones:

La única manera eficaz de proteger su entorno de los efectos nocivos del tabaquismo pasivo es un entorno sin humo.

Todas las demás soluciones, como por ejemplo fumar bajo la campana extractora de la cocina o fumar al interior con una ventana abierta, entre otras, son ineficaces.

Cualquier persona fumadora debería lavarse bien las manos antes de tocar al niño o niña.



Importante:

- Absténgase de fumar en presencia de niños/as.
- Fume al exterior de la casa o apartamento con las ventanas y puertas cerradas.
- Deje de fumar en el automóvil.
- Deje de fumar durante el embarazo.
- Deje de fumar durante el periodo de lactancia. Si no le resulta posible, fume tras haber dado el pecho.
- Lávese las manos después de haber fumado.

Si desea dejar de fumar

Puede ponerse en contacto con su médico de cabecera, con Unisanté o con la Ligue pulmonaire vaudoise (LPV).

www.unisante.ch/tabagisme

www.unisanté.ch

www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-vaudoise



Programme cantonal de promotion de la santé et
de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD | Ne | Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

