

Información para *padres y madres*

# Cómo ayudar a su hij@ a no fumar



MINISTERIO DEL INTERIOR  
Delegación del Gobierno  
para el Plan Nacional sobre Drogas  
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO  
Dirección General de Salud Pública



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad y Consumo  
Dirección General de Salud Pública  
Consejería de Educación y Cultura  
Dirección General de Ordenación Académica  
y Formación Profesional



# Éstos son los efectos del tabaco sobre tus hijos

**Antes de nacer** Si vas a ser madre y fumas **durante el embarazo aumenta el riesgo** de:



- Concebir un hijo de menor peso al nacer (tu hijo puede pesar aproximadamente 200 gr menos que el de una madre no fumadora).
- Abortos espontáneos (entre un 10 y un 20% más de riesgo que si no fumaras).
- Tener un parto prematuro (11- 15% más de riesgo).
- Muerte o enfermedad perinatal, favorecidas por las circunstancias anteriores. Así, se observa que el riesgo de muerte neonatal (en el primer mes de vida) es un 35% mayor en grandes fumadoras.
- Problemas en la placenta: placenta previa, infartos placentarios y desprendimiento precoz de la placenta, todo ello con más frecuencia que en las madres no fumadoras.

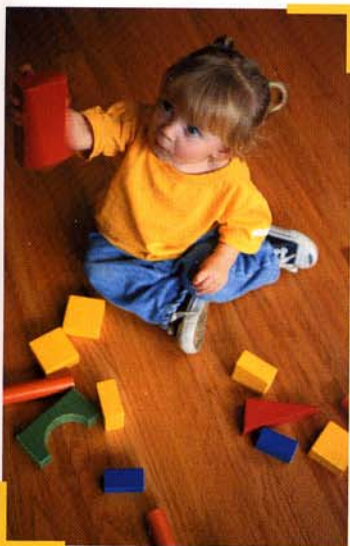
**Si abandonas el tabaco, los riesgos que correrás en tu embarazo y en tu parto serán simplemente los que corre cualquier mujer no fumadora.**

## En la primera infancia

En el periodo de **lactancia materna**, la nicotina transmite un mal sabor a la leche, lo que motiva que el bebé la rechace. Pero además, como la nicotina pasa al lactante a través de la leche, puede producirle irritabilidad, llanto, insomnio, etc.

Si el bebé se desenvuelve en un ambiente familiar de fumadores, éste se convertirá en fumador pasivo, con los efectos nocivos para la salud que este hecho conlleva. Respirar el aire contaminado por el humo del tabaco aumenta el riesgo de:

- Mayor número de muertes súbitas. En el Reino Unido, el 255 de los fallecimientos por este síndrome son atribuidos a madres fumadoras bien durante el embarazo, bien después del nacimiento.
- Los niños pequeños (menores de 2 años) que se desarrollan en estos ambientes donde la madre, el padre o ambos son fumadores están expuestos a mayor riesgo de contraer enfermedades respiratorias como **bronquitis**, neumonías, etc.
- Los niños menores de 4 ó 5 años, hijos de madres fumadoras, presentan un 70% más de **infecciones en vías respiratorias** altas, como faringitis, amigdalitis, rinitis, otitis, etc.



## Durante la edad escolar

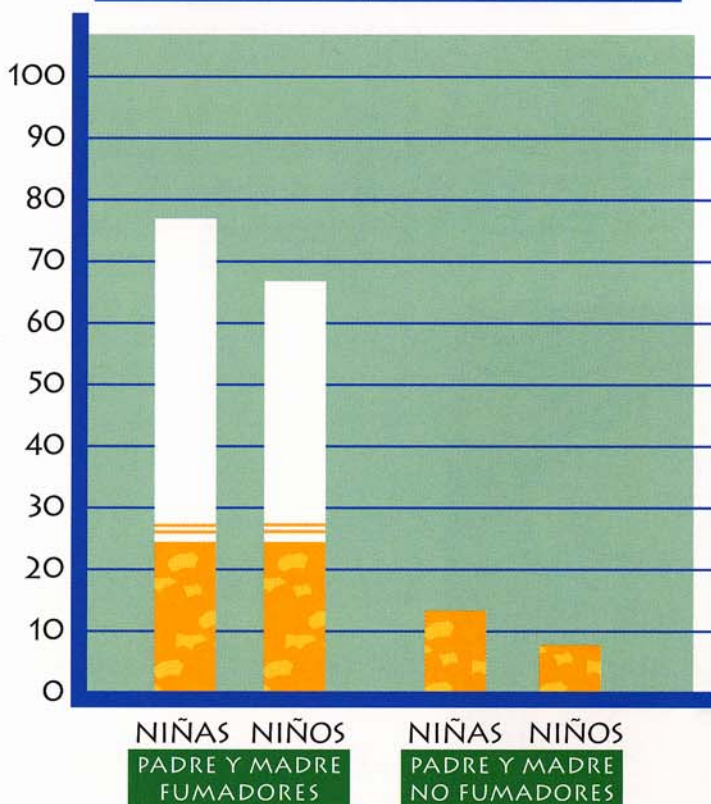
Los niños en edad escolar que viven en ambientes de fumadores ven perturbado su proceso de aprendizaje, debido a que presentan mayor frecuencia de alteraciones respiratorias como tos, expectoración, etc. y faltan más a la escuela.



Los **hijos asmáticos** que conviven con padres fumadores presentan un 70-80% más de descompensaciones agudas de su enfermedad, observándose un descenso considerable de los síntomas cuando los padres dejan el tabaco.

Diferentes estudios relacionan el hecho de que el padre o la madre sean fumadores con la **probabilidad de que el hijo o hija comiencen a fumar** en la infancia o adolescencia, ya que han asimilado como habitual esta práctica.

### PORCENTAJE DE JÓVENES FUMADORES A LOS 15 AÑOS (CHICOS Y CHICAS)



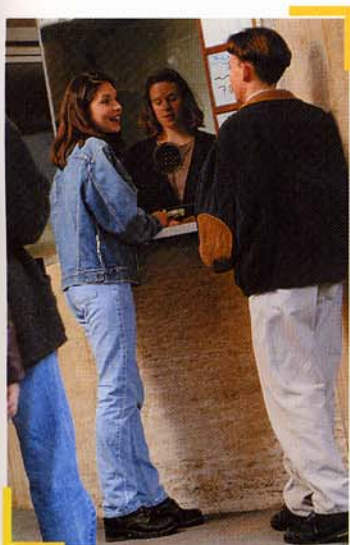
## En la adolescencia



La adolescencia es una etapa de búsqueda de autodefinición. A través de la experimentación, del razonamiento, de ponerse a prueba, los adolescentes buscan definir su personalidad, esclarecer sus valores, reforzar o cambiar comportamientos... en definitiva, mostrarse a los demás como individuo.

**La familia**, estructura fundamental para promocionar la salud y prevenir la enfermedad, **tiene la función de formar hábitos** y desarrollar actitudes en este periodo tan crítico de la vida.

# Está demostrado que



- Los hijos e hijas de padres fumadores **tienen más probabilidades** de convertirse ellos mismos en fumadores, al imitar el modelo adulto que tiene más cercano.
- En caso de que decidan no fumar, si tú fumas ellos serán **fumadores pasivos**.
- **Si no respetas la decisión de tu hijo**, estarás induciéndolo a que no respete la suya ni la de otras personas.
- Debes **hablarles de los efectos nocivos del tabaco**, pero recuerda que de nada valdrán tus consejos si no mantienes un **comportamiento coherente**

Recuerda que

# la exposición a ambientes cargados de humo

## produce los siguientes efectos:

**A corto plazo** • **Molestias olfativas**, impregnando de humo la ropa y el pelo.

• **Dolor de cabeza** y embotamiento.

• **Irritación de las mucosas oculares, alteraciones de las vías respiratorias** que se manifiesta con tos, estornudos, etc.

• **Aumento de las crisis asmáticas, alérgicas y bronquíticas**, en el caso de padecer estas enfermedades.

**A largo plazo** • **Disminución de la función pulmonar** y riesgo de enfermedades obstructivas crónicas.

• **Enfermedades cardiovasculares** como infarto de miocardio, anginas de pecho, etc.

• **Cáncer**, sobre todo de pulmón.



# Y tú, como padre o madre ¿qué puedes hacer?

**En el embarazo • Abstente de fumar** durante ese periodo, tanto si eres tú la embarazada como si eres el padre.  
**o la lactancia**

- Solicita a los que están cerca que se abstengan igualmente de fumar.

**En la infancia y adolescencia • Da ejemplo no fumando** y sé crítico con quienes fumen en su presencia en espacios cerrados.

- **Habla con tus hijos de los efectos del tabaco** sobre la salud, y si es posible hazle alguna demostración (botella fumadora, aspirar humo a través de una servilleta, etc.).

- **Facilítale actividades de ocio y tiempo libre** que potencien la vida sin tabaco.

- **Enséñales a ser críticos** con los mensajes publicitarios.

- Introdúceles en la práctica de algún **deporte**.

- Habla con ellos y con sus amigos sobre las **ventajas de la vida sana**.

- **Colabora con el centro escolar** en las actividades que se programen para potenciar estilos de vida saludables, y participa a través de los órganos de representación (AMPA, ...) en la generación de actividades de lucha contra el tabaquismo.

- **Solicita al centro de salud** de tu zona su colaboración en las actividades de lucha contra el tabaquismo que se generen en centros escolares y barrios.



- **Defiende el derecho de los no fumadores** sobre los fumadores en todos los centros y situaciones donde se ataque el derecho de respirar aire sin humo de tabaco. Haz que tus hijos defiendan este derecho.

- **Propicia en el barrio actividades deportivas y de ocio** o tiempo libre que generen la cohesión del grupo, la autoestima, el respeto por la vida, la solidaridad y valores y metas positivas.

- Desarrolla habilidades para **vencer la presión de grupo y la oferta publicitaria** de las empresas productoras de cigarrillos.

# La prevención comienza con el ejemplo

**Cuando tomamos la decisión de tener un hijo,** los padres y madres adquirimos la responsabilidad de proporcionarle unos derechos fundamentales: protección, alimentación, vivienda, educación, cariño. En otras palabras, nos comprometemos a criarlo en un ambiente sano y a dotarlo de recursos para enfrentarse en las mejores condiciones a la vida.

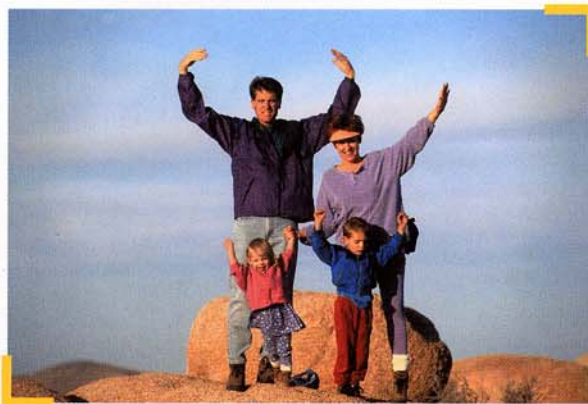
Este compromiso implica, entre otras cosas:

- Cuidarle.
- Facilitarle un ambiente saludable.
- Transmitirle valores.
- Crear en él o en ella actitudes.
- Fomentar comportamientos.
- Ayudarle a desarrollar habilidades.





**La mejor forma de ayudar a nuestros hijos e hijas a optar por una forma de vivir respetuosa con la vida propia y con la ajena es darles ejemplo con comportamientos coherentes, ofreciéndoles un modelo a imitar.**



**Si eres fumador o fumadora, solicita al personal sanitario de tu centro de salud ayuda para dejar de fumar.**

**REMITENTE:**

Nombre y Apellidos: .....

.....

Edad: ..... Profesión: .....

Domicilio: .....

.....

Población: ..... D.P.: .....

Provincia: .....



**PROGRAMA DE INFORMACION SOBRE TABAQUISMO**

Consejería de Sanidad y Consumo  
Dirección General de Salud Pública  
Sección de Educación para la Salud  
Ronda de Levante, 11 • 30008 Murcia

  
**MINISTERIO DEL INTERIOR**  
Delegación del Gobierno  
para el Plan Nacional sobre Drogas  
**MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO**  
Dirección General de Salud Pública

  
**Región de Murcia**  
Consejería de Sanidad y Consumo  
Dirección General de Salud Pública  
Consejería de Educación y Cultura  
Dirección General de Ordenación Académica  
y Formación Profesional



# OTROS M DEL PROGRAMA DE INFORM



Tengan la amabilidad de enviarnos ..... ejemplar/es de los siguientes materiales del **PROGRAMA DE INFORMACION SOBRE TABAQUISMO**. (Señalar con una X).

- Folleto Guía para dejar de fumar: "Tú puedes más que el tabaco"
- Folleto Información para fumadores: "Planta al tabaco. Mejor para ti, mejor para todos"
- Folleto Información para no fumadores: "No fumes y que no te hagan fumar"
- Folleto Información para mujeres: "Sé tú misma. Desmárcate"
- Folleto Información para jóvenes: "El tabaco"
- Folleto Información para padres y madres: "Cómo ayudar a su hij@ a no fumar"
- Folleto Guía para profesionales de la salud: "Cómo ayudar a su paciente a dejar de fumar"
- Folleto Información: "Con el tabaco y el alcohol, seamos legales"
- Adhesivos señalización de áreas: "No fumar"
  - Centros docentes
  - Oficinas de atención al público.
  - Centros de espectáculos y deportes.
  - Otros
- Adhesivos: "Con el tabaco y el alcohol, seamos legales"
  - Prohibida la venta de tabaco a menores de 18 años
  - Prohibida la venta de alcohol a menores de 18 años
  - Prohibida la venta de tabaco y alcohol a menores de 18 años
- Cartel Programa de Información sobre el Tabaquismo: "Planta al tabaco"
- Cartel: "Con el tabaco y el alcohol, seamos legales"

..... a ..... de ..... de 19 .....

# MATERIALES INFORMACION SOBRE TABAQUISMO



DISEÑO:  
Contraplano

EDITA:  
CONSEJERÍA DE  
SANIDAD  
Y CONSUMO  
Dirección General  
de Salud Pública  
Murcia 1999  
1ª Edición

IMPRIME:  
Jiménez Godoy

DEPOSITO LEGAL:  
MU-2465/99

1ª EDICION 1999

Nº ejemplares:  
20.000



Si desea más información solicítela a:



Consejería de Sanidad y Consumo.  
Dirección General de Salud Pública.  
Sección de Educación para la Salud  
Ronda de Levante, 11 - 30008 Murcia.  
Tfno.: 968 36 20 00 - Ext. 14 12 y 14 25.  
Fax: 968 23 51 41  
e-mail: [edusalud@carm.es](mailto:edusalud@carm.es)