



PAI PROGRAMA DE
INFORMACIÓN
SOBRE TABAQUISMO



Plan de Educación
para la Salud en la Escuela
de la Región de Murcia
2005 - 2010

Consejería de Sanidad y Consumo.
Dirección General de Salud Pública.

Consejería de Educación, Formación y Empleo.
Dirección General de Promoción
Educativa e Innovación.



SI DESEA MÁS INFORMACIÓN,
SOLICÍTELA EN:

Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11. 30008 Murcia
Telfs.: 968 36 89 40-38
Fax: 968 36 59 51
edusalud@ccarm.es
www.murciasalud.es

Edita:

© Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Diseño y Maquetación: Portavoz

Imprime: Libecrom

Depósito Legal: MU-675-2011

Edición: 9.ª edición

N.º de ejemplares: 2500

PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO



información para
padres y madres



los padres y madres



La mejor forma de ayudar a nuestros hijos a que opten por una forma de vivir respetuosa con su propia vida y con la de los demás, es dando ejemplo con comportamientos coherentes con un estilo de vida saludable, mostrándonos, de esta manera, como un modelo a imitar por ellos.

Cuando tomamos la decisión de tener un hijo/a, adquirimos la responsabilidad de proporcionarle protección, alimentación, vivienda, educación, cariño... O sea, criarlo en un ambiente sano y dotarlo de recursos para enfrentarse en las mejores condiciones a las diferentes dificultades de la vida.

La familia, fundamentalmente el padre y la madre, es la responsable de:

- Prestar cuidados.
- Facilitar un ambiente saludable.
- Compartir la vida.
- Transmitir valores.
- Crear actitudes.
- Formar comportamientos.
- Desarrollar habilidades...

- En la combustión de los productos del tabaco (cigarrillos, puros, pipas...) se liberan más de 4500 sustancias distintas; de ellas, más de 50 son carcinógenas.
- Cuando se enciende un cigarrillo, el tabaco arde produciendo humo y originando una corriente principal, que es inhalada por el fumador y que contiene un 25% del total, y una corriente lateral o secundaria, con el 75% restante, procedente de la combustión pasiva del tabaco que pasa al aire ambiente. En ambas corrientes de humo se han encontrado productos carcinógenos.

El tabaco es una planta que crea adicción y dependencia, con efectos nocivos para la salud y que no necesitamos para vivir, trabajar o disfrutar.

componentes tóxicos e irritantes del humo del tabaco

NICOTINA: Es un alcaloide natural y tóxico que se extrae de las hojas del tabaco y es la principal responsable de la adicción al tabaco. En menos de 10 segundos alcanza el Sistema Nervioso Central, provocando aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria e hipertensión, entre otros efectos nocivos.

MONÓXIDO DE CARBONO (CO): Es un gas incoloro de elevada toxicidad, que está producido por la combustión del cigarrillo. Favorece la aparición de las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

ALQUITRANES: Sustancias responsables de las distintas formas de cáncer atribuibles al tabaquismo, especialmente del cáncer de pulmón, laringe, tráquea, vejiga, etc.

SUSTANCIAS IRRITANTES: Actúan alterando los mecanismos defensivos del pulmón, favoreciendo la aparición de infecciones, de la tos y del aumento de la mucosidad. A largo plazo genera enfermedades del aparato respiratorio como bronquitis crónica y enfisema pulmonar. Además, muchas de estas sustancias también tienen efecto cancerígeno:

- Amoníaco.
- Acetona (disolvente tóxico).
- Acroleína (irritante bronquial y causa de enfisema).
- Cianuro de hidrógeno (veneno mortal utilizado como raticida).
- Metanol.
- Tolueno (disolvente tóxico).

efectos del tabaco

sobre los hijos

antes de nacer

Si la madre fuma en el embarazo aumenta el riesgo de:

- Concebir un hijo de **menos peso al nacer** (aproximadamente 200 g menos que una madre no fumadora).
- Tener **abortos** espontáneos. Las madres fumadoras tienen un riesgo entre el 10% y 20% superior que las madres no fumadoras.
- Partos **prematuros**. El riesgo es del orden del 11-15% mayor en las madres fumadoras.
- 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** como: placenta previa, infartos placentarios y desprendimiento precoz de la placenta, con más frecuencia que las no fumadoras.



sobre la primera infancia

En el período de **lactancia**, la nicotina le da un mal sabor a la leche materna, siendo motivo de rechazo esta forma de alimentación. Igualmente, la nicotina, al pasar a través de la leche al lactante, puede producirle irritabilidad, llanto, insomnio, etc.

El niño desde que nace toma contacto con el medio ambiente familiar y si éste es de fumadores, perjudica a su salud, dado que aspira aire contaminado por el humo del tabaco, convirtiéndose en un fumador pasivo o **fumador involuntario**.

Respirar aire contaminado por el humo del tabaco aumenta el riesgo de:

- Mayor número de **muerte súbita** en hijos de madre fumadora. En el Reino Unido, el 25% de los fallecimientos por este síndrome son atribuidos a madres que fuman durante el embarazo o después del nacimiento.
- Los niños pequeños (menores de dos años) que se desarrollan en estos ambientes donde la madre/padre o ambos son fumadores, están expuestos a mayor riesgo de contraer enfermedades respiratorias como **bronquitis**, neumonías, etc.
- Los hijos menores de cuatro-cinco años de madres fumadoras presentan un 70% más de **infecciones** en vías respiratorias altas, como amigdalitis, rinitis, otitis o faringitis, que los de no fumadoras.

sobre los niños en edad escolar



En los niños en edad escolar que viven en ambientes de fumadores, se produce una **perturbación del proceso de aprendizaje** debido a un mayor número de ausencias escolares y presentan mayor frecuencia de síntomas respiratorios como tos, expectoración, etc., que los de padres no fumadores.

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 estos padres abandonan el tabaco.

Diferentes estudios relacionan el hecho de que la madre/padre o ambos sean fumadores con la probabilidad de que el hijo **comience a fumar** en la infancia o adolescencia, al asimilar como habitual esta práctica.

sobre el adolescente



La adolescencia es la etapa de la vida donde, a través del razonamiento, de la experimentación, de ponerse a prueba, las personas buscan definir su personalidad, esclarecer sus valores, reforzar o cambiar comportamientos... En definitiva, manifestarse a los demás como un ser individual con personalidad propia.

Por ello, la familia, estructura fundamental para promocionar la salud y prevenir la enfermedad, tiene la función de formar hábitos y desarrollar actitudes en este período tan crítico de la vida. Está demostrado que:

- Los **hijos de padres fumadores** tienen más probabilidades de hacerse fumadores. Ellos quieren imitar al modelo adulto que tienen más cercano, los padres, en todos sus comportamientos, incluido el hábito de fumar.
- Si su hijo ha decidido no fumar y usted fuma, convierte a su hijo en un **fumador involuntario**.
- Si usted no respeta **la decisión** de su hijo está induciendo a que su hijo no respete la suya ni la de otras personas.
- Si no habla de los efectos del tabaco sobre la salud con su hijo o, por el contrario, habla, pero no mantiene un comportamiento coherente, propiciará una **permisividad** al consumo de tabaco.

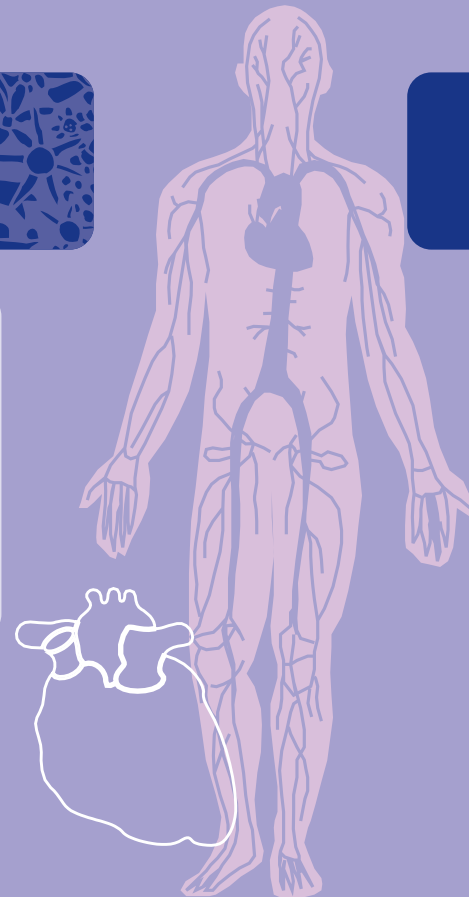
La exposición a ambientes cargados de humo produce:



a corto plazo

- **Molestias olfativas**, impregnando de humo de tabaco la ropa y el pelo.
- **Dolor de cabeza**, embotamiento.
- Irritación de las mucosas oculares, alteraciones de las vías respiratorias, manifestándose con **tos**, estornudos, etc.
- Cuando los hijos tienen antecedentes de **bronquitis**, alergias (asma), sinusitis... aumenta el número de crisis.

En general, los hijos de padres fumadores son un grupo especial de riesgo, ya que padece con mayor frecuencia tos, expectoración y enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y asma.



a largo plazo

- Disminución de la función pulmonar y **enfermedades pulmonares** obstructivas crónicas.
- **Enfermedades cardiovasculares**, como infarto de miocardio, angina de pecho, etc.
- **Cáncer**, sobre todo de pulmón.



¿qué pueden hacer los padres y madres?

Evitar fumar en presencia de niños y adolescentes.

Si tienes niños con problemas de salud que puedan ser ocasionados por la exposición al humo de tabaco, en la **Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica** del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca, asesoran a las personas fumadoras para dejar de fumar. (Tel. 968 36 90 31).

Dejar de fumar es posible, consulte la Guía para dejar de fumar.

Solicite ayuda a los profesionales sanitarios de su Centro de Salud.



en el embarazo y lactancia

- Las **madres** deben mantener abstinencia de fumar en el período de embarazo y lactancia.
- Los **padres** en este período deben de abstenerse de fumar en presencia de la embarazada.
- Solicitar a **otros familiares**, convivientes u otras personas que comparten espacio con la embarazada, que se abstengan de fumar.

Consulte el folleto de información para embarazadas del Servicio de Promoción y Educación para la Salud, puede serle útil.

¿qué pueden hacer los padres y madres?

en la infancia y adolescencia

- **Dar ejemplo**, no fumando y siendo crítico con los que fumen en tu presencia, en espacios cerrados.
- **Hablar** con tu hijo de los efectos del tabaco y de las consecuencias para la salud del mismo. Si es posible, hacerle alguna demostración (botella fumadora, aspirar humo a través de una servilleta).
- Facilitarle actividades de **ocio y tiempo libre** que potencien la vida sin tabaco.
- Hacerles críticos con **la publicidad** de la industria tabaquera, que asocia el tabaco con valores atractivos para los jóvenes como hombría o femineidad, emancipación, rebeldía, aventura, buen rendimiento deportivo o atractivo sexual.

- Introducirles en la práctica de algún **deporte**. Participar con ellos en las prácticas deportivas e inculcarles afición al deporte.
- Establecer **diálogos** con los hijos y los amigos de éstos sobre los beneficios del deporte y la vida exenta de consumo de drogas en general y del tabaco en particular.
- Colaborar con el **centro escolar** en las actividades que se programen para potenciar estilos de vida saludables.

- **Participar** y hacer que otros padres y madres participen en el órgano de representación en el centro escolar, AMPA, y propiciar la planificación de actividades de lucha contra el hábito tabáquico, así como un centro escolar exento de tabaco.
- Solicitar **al centro de salud** de tu zona colaboración en las actividades de lucha contra el tabaquismo que se generen desde el centro escolar o el barrio.
- Defender **el derecho de los no fumadores** sobre los fumadores en todos los centros y situaciones donde se ataque el derecho a respirar aire sin humo de tabaco. Haz a tu hijo portavoz y defensor de este derecho.

- Propiciar en el **barrio** actividades deportivas y de ocio y tiempo libre, que generen la cohesión de grupo, la autoestima, el respeto por la vida, la solidaridad, valores y metas positivas.
- Desarrollar habilidades para vencer la **presión de grupo** y la oferta publicitaria de las empresas productoras de cigarrillos.

Si es fumador o fumadora, solicite al personal sanitario de su Centro de Salud ayuda para dejar de fumar.

PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

guía para **dejar de fumar**



información para **fumadores**



información para **jóvenes**



información para **padres y madres**



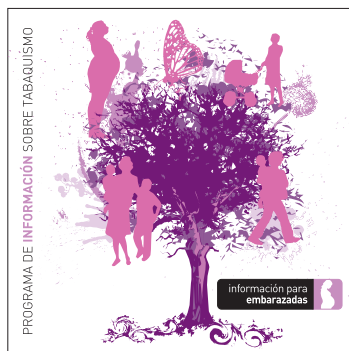
información para **no fumadores**



información para **mujeres**



información para **embarazadas**



información para **profesional sanitario**



Estos materiales se encuentran disponibles en formato pdf en la web:

www.murciasalud.es

Si desea más información, solicítela a la:

Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11 · 30008 Murcia
Teléfono 968 36 89 40 · Fax 968 36 59 51
E-mail: edusalud@car.m.es

www.murciasalud.es

