

## TABAQUISMO PASIVO EN LA INFANCIA

Durante el embarazo, si la madre fuma o está expuesta al humo de tabaco ajeno, el bebé recibe menos oxígeno a través de la placenta, por eso:

- Puede producirse un mayor riesgo de parto prematuro, abortos espontáneos u otras complicaciones en el embarazo (como la placenta previa).
- Los bebés pueden alcanzar menor peso, ser más inmaduros y estar menos preparados para el nacimiento.

En la lactancia, si la madre fuma o el bebé está expuesto al humo de tabaco ambiental, disminuye la cantidad y calidad de la leche materna; los bebés tienden a tener más problemas respiratorios y a dormir peor; y aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante.

Lo ideal es no fumar durante la lactancia, pero si no lo ha conseguido aún, intente reducir el consumo al mínimo y no fume en presencia de los niños. La exposición al humo de tabaco durante la infancia representa un mayor riesgo de bronquitis, infecciones de garganta, infecciones de oído, neumonías y ataques de asma.

### ¿Qué pueden hacer los padres y madres?

Si es fumador o fumadora, intente dejarlo. Para ello hace falta: primero, tomar la decisión; segundo, un poco de esfuerzo; y tercero, algo de ayuda. Existen muchas guías y folletos de autoayuda para dejar de fumar. Pida uno en su centro de salud y pregunte sobre los tratamientos del tabaquismo que se realizan en él.

### ¿Cómo evitar el tabaquismo pasivo en la infancia?

- No fumar en espacios cerrados, incluidos la casa o el coche.
- Evitar fumar en presencia de menores, aún en espacios abiertos. Pedir que hagan igual los otros adultos cercanos (abuelos, parientes, amigos, cuidadores...) para evitar, además, la imitación.
- No fumar en presencia de mujeres embarazadas.
- Explicar a los menores los peligros del consumo del tabaco.
- Aunque se fume, ayudará ser crítico con el propio consumo de tabaco y expresar abiertamente frases como "me hubiera gustado no haber empezado a fumar nunca..." o "aunque fumo, quiero dejarlo, en realidad es lo mejor para mi salud y para la vuestra...".

**¡Disfrute de un hogar libre de humo!**

Apoyo:



Socios:

