Printed February 10, 2016 from http://www.cancer.net/node/18399

Brinde a sus hijos una niñez libre de humo [1]

Según la Dirección General de Salud Pública de los EE. UU., no hay un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano. Incluso estar un momento breve cerca del humo puede ser nocivo para la salud de una persona. La exposición al humo de segunda mano es particularmente insegura para los bebés y los niños porque sus cuerpos y pulmones se encuentran aún en desarrollo y crecimiento. Sin embargo, más de la mitad de todos los jóvenes de los Estados Unidos están expuestos a humo de segunda mano.

¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano se refiere tanto al humo exhalado de los pulmones de un fumador como al humo de un cigarrillo, cigarro o pipa prendidos. Cuando una persona no fumadora inhala (respira) humo de segunda mano, se la denomina fumador pasivo o fumador involuntario.

Inhalar humo de segunda mano es como si en realidad estuviera fumando. Muchas de las sustancias nocivas presentes en el tabaco permanecen en el aire; si usted las inhala, se van a los pulmones y al torrente sanguíneo. El humo de segunda mano es un cóctel venenoso de cientos de sustancias químicas, cuyo daño para la salud humana está comprobado y que incluye más de 60 sustancias que se sabe que causan cáncer, como plomo, monóxido de carbono, arsénico, amoníaco, formaldehído y un tipo de cianuro.

Riesgos para la salud de los niños a causa del humo de segunda mano

La investigación muestra que el humo de segunda mano aumenta el riesgo de los niños de sufrir una variedad de problemas de salud. De hecho, la Dirección General de Salud Pública de los EE. UU. declaró que el humo de segunda mano causa la muerte prematura y enfermedades en niños y adultos que no fuman. Para los niños, la exposición al humo de segunda mano eleva el riesgo de tener las siguientes afecciones:

- Otitis
- Ataques de asma
- Infecciones pulmonares, como bronquitis y neumonía
- Tos y silbidos en el pecho
- Síndrome de Muerte Súbita Infantil (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)
- Enfermedad cardíaca
- Cáncer

La investigación en curso continúa encontrando más relaciones entre el humo de segunda mano y el bienestar de los niños, incluida evidencia de relaciones con cuestiones de salud mental y problemas con la capacidad de

aprendizaje de los niños.

Cómo proteger a sus hijos del humo de segunda mano

La única manera de proteger a los niños por completo del humo de segunda mano es asegurándose de que no estén cerca de personas que estén fumando, particularmente en ambientes cerrados. Las estrategias como abrir las ventanas, usar un ventilador o prender el aire acondicionado no funcionan. Este es el motivo por el que muchos estados han prohibido fumar en restaurantes y en otros edificios públicos.

A continuación, se ofrecen algunas maneras en las que puede proteger a su familia del humo de segunda mano:

- Mantenga su hogar y automóvil sin humo del tabaco. Esto incluye asegurarse de que ni la familia, ni amigos, ni visitas fumen jamás en el interior de su casa o vehículo.
- Asegúrese de que en los lugares donde su hijo pasa el tiempo, como la guardería, la escuela o un programa después de la escuela, no esté permitido fumar.
- Pida a las personas que cuidan a sus hijos y a sus parientes que no fumen cerca de ellos.
- Mantenga a su familia lejos de los lugares donde esté permitido fumar adentro. Por ejemplo, coma en restaurantes que sean libres de humo. Las secciones para no fumadores no protegen del humo de segunda mano.
- Si está embarazada, evite estar cerca de personas que están fumando.
- Si fuma, considere la posibilidad de dejar de hacerlo. Además de los posibles efectos sobre sus hijos, fumar es perjudicial para su propia salud. Abandonar el hábito puede ser difícil, pero hay muchos recursos para ayudarle, incluido hablar con su médico sobre cómo dejar de fumar. [2]

Mantener a sus hijos lejos del humo de segunda mano puede tener el beneficio adicional de prevenir que sus hijos se conviertan en fumadores. Un estudio mostró que es menos probable que los hijos de fumadores comiencen a fumar si sus padres acostumbran estar en áreas libres de humo de los lugares públicos. El estudio también demostró que no fumar en el hogar también ayuda a prevenir el hábito de fumar en adolescentes.

Más información

El tabaco y el cáncer [3]

Cómo dejar de fumar [4]

Riesgos para la salud de las pipas de agua, los productos de tabaco que no producen humo y los cigarrillos electrónicos [5] (en inglés)

Links:
[1] http://www.cancer.net/node/18399
[2] http://www.cancer.net/patient/Cancer.Net+En+Espa%C3%B1ol/Todo+sobre+el+c%C3%A1ncer/Tabaco/Recursos+para
[3] http://www.cancer.net/patient/Cancer.Net+En+Espa%C3%B1ol/Todo+sobre+el+c%C3%A1ncer/Tabaco
[4] http://www.cancer.net/patient/Cancer.Net+En+Espa%C3%B1ol/Todo+sobre+el+c%C3%A1ncer/Tabaco/C%C3%B3mo
[5] http://www.cancer.net/patient/All+About+Cancer/Cancer.Net+Feature+Articles/Cancer+Screening+and+Prevention/Hea
cigarettes