

Asma y Tabaco

¿Qué efectos tiene el tabaco?

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

En el humo del tabaco (cigarrillos, puros, pipas...) hay más de 4000 sustancias distintas. De ellas, más de 50 son carcinógenas (producen cáncer, sobre todo de pulmón) como nicotina, monóxido de carbono, alquitranes y sustancias irritantes (*amoníaco, acetona, acroleína, cianuro de hidrógeno, metanol, tolueno*). Alteran los mecanismos defensivos del pulmón, favoreciendo las infecciones, la tos y el aumento de moco.

A largo plazo estas mismas sustancias causan y empeoran enfermedades respiratorias como [asma](#), bronquitis crónica y enfisema pulmonar.

Efectos del tabaco sobre los niños, antes de nacer

[Si la madre fuma en el embarazo](#) puede tener hijos con bajo peso, partos prematuros, abortos espontáneos y tener hijos con mayor riesgo de muerte súbita. Además hay más riesgo de que el niño tenga asma. Los hijos de madres que fumaron en el embarazo tienen asma a más temprana edad, incluso desde el primer año de vida. Está directamente relacionado con la dosis de tabaco que fumen los padres.

La exposición al humo de tabaco en el embarazo también tiene relación con la presentación de [sibilancias en los primeros años de vida](#) del niño (pitos al respirar) y con el ejercicio.

Efectos del tabaco sobre los niños, durante la infancia y adolescencia

Respirar aire contaminado por humo de [tabaco en la infancia y adolescencia](#) aumenta el [riesgo de muerte súbita](#) en el primer año de vida (más aún si los padres fuman y la madre también lo hace en el embarazo). Incluso los niños que no tienen asma tienen más riesgo de presentar otros problemas de salud si sus padres fuman. Estos niños tienen más probabilidades de tener infecciones de las vías respiratorias altas, otitis media y neumonía.

Los bebés que duermen con padres fumadores tienen un nivel de nicotina hasta tres veces mayor al resto por el denominado "humo de tercera mano".

Aunque el asma no está producido directamente por el tabaco, la exposición al aire contaminado con el humo, tanto de forma activa como pasiva, [ayuda a producir asma](#). Los hijos cuyo cuidador principal, la persona que más rato pasa con él, es fumador, tienen asma antes, desde el primer año de vida.

Este riesgo es mucho más alto cuando se produce exposición al tabaco en los primeros años de vida y, sobre todo, en el feto debido al hábito de fumar de la madre.

Los niños con asma que conviven con fumadores:

- **tienen crisis asmáticas más a menudo**
- **tienen más riesgo de ir a un servicio de Urgencias médicas por una crisis asmática grave**
- **faltan más al colegio por culpa del asma**
- **tienen que medicarse más para tratar el asma**
- **su asma cuesta más controlar, incluso con medicación**

¿Qué pueden hacer 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 llevando un estilo de vida saludable. Así nos mostramos como un modelo a imitar por ellos.

Cómo reducir el impacto del tabaquismo pasivo en los niños

- La posible mejoría del asma de los hijos es un motivo de peso para que los padres dejen de fumar.
- **No fumar nunca en casa.** Si no es posible esto, reserva un lugar en la casa para fumar, y deja el resto de tu hogar libre de humos de tabaco. Ventilar bien la casa. Cuando fumas un solo cigarrillo en una habitación, las partículas y humos de este permanecen allí durante horas.
- **Las madres deben abstenerse de fumar en el período de embarazo y lactancia.** Los padres en este período no deben fumar en presencia de la embarazada. Pedir a otros familiares, convivientes u otras personas que comparten espacio con la embarazada, que se abstengan de fumar.
- **Dar ejemplo.** No fumar y ser crítico con los que fumen en tu presencia, en espacios cerrados.
- **Enviar a los hijos un mensaje antitabaco.** Hablar con tu hijo de sus efectos y de sus consecuencias para la salud.
- **Facilitarle actividades de ocio y tiempo libre** que potencien la vida sin tabaco. Que practiquen algún deporte. Hacer deporte con ellos e inculcarles afición al deporte.
- **Colaborar con el centro escolar** en las actividades que se programen para potenciar estilos de vida saludables y proponerlas a través de las asociaciones de padres.
- **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.

Si es fumador o fumadora, [pida ayuda](#) en su Centro de Salud para dejar de fumar.

¿Dónde podemos aprender más sobre Asma y Tabaco? Recomendamos

- [Respirar. Portal de Familias](#): Tabaco. Muestra contenidos dirigidos a padres y madres de niños o adolescentes con asma.
- [Material del Grupo de Vías Respiratorias de AEPap](#) sobre el Día Mundial del Asma y Día Mundial Sin Tabaco

- [Mi vida sin ti](#). Es un proyecto colaborativo de un grupo de personas que trabajan fundamentalmente temas de salud en internet.
 - Video sobre tabaquismo dirigido a jóvenes publicado en una ***Campaña contra el cigarro*** realizada para la *Secretaría de Salud de México*, demostrando de manera tragicómica los estragos que hace el cigarrillo a las personas que lo usan. [Enlace a youtube](#)
-

Fecha de publicación: 18-05-2014

Autor/es:

- [José Murcia García](#). Pediatra. Centro de Salud "Bulevar". Jaén
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.

