

Decálogo para una Infancia Sin Humos

¡Cúdate y protégeles!

1. El tabaco es la primera causa de muerte evitable. **La exposición al humo del tabaco es un gran riesgo para la salud, sobre todo [cuando se inicia en la infancia](#).**
2. El embarazo y el tabaco son una mezcla peligrosa. **El humo del tabaco afecta a los pulmones y al cerebro del bebé durante la gestación.** Esto ocurre si la madre fuma o si vive en un ambiente de humo.
3. **Los niños son especialmente vulnerables al humo del tabaco** porque están en desarrollo y **están más tiempo expuestos en casa.**
4. **Los hijos de fumadores tienen más infecciones respiratorias.** [Los que padecen asma](#) lo controlan peor. Y tienen más riesgo de enfermedades del corazón y de las arterias.
5. El humo del tabaco sigue en el ambiente, aunque se ventile. Pasa de una habitación a otra. Se mete por todos los rincones. **¡Que tu casa y tu balcón sean un lugar libre de humos!**
6. **Dentro del coche no se debe fumar. El riesgo se multiplica por 20.**
7. Los niños aprenden del ejemplo de sus padres. Si fumas es difícil que entiendan que fumar no es bueno para su salud. Los hijos de fumadores fuman más cuando crecen que los demás. **Si tú fumas, ellos fuman.**
8. El tabaco engancha rápido. La [edad media de inicio](#) en el consumo son los 14 años. [No te dejes engañar.](#) **¡Esperamos que tu generación acabe con el tabaco!**
9. **Los cigarrillos electrónicos no sirven para dejar de fumar.** Son una forma de atrapar a los jóvenes y tienen efectos perjudiciales.
10. [Dejar de fumar es posible](#), si no puedes sin ayuda acude a tu centro de salud. **Mejorará tu salud y será un gran regalo para ti y para tu familia.**

Decálogo 'Infancia sin humos' ([pdf descargable](#)). Editado por la *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)* y disponible en ésta web Familia y Salud.

Puedes descargarte también pdf en otras lenguas:

- Catalán: [Decàleg Infància Sense Fum](#)
- Euskera: [Dekalogo Kerik gabeko haurtzaroa](#)
- Gallego: [Decálogo Infancia Sen Fumes](#)

*Y leer más en la sección '[Crecer sin tabaco](#)' de nuestra web Familia y Salud.

Fecha de publicación: 26-05-2018

Autor/es:

- [María Isabel Moneo Hernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Las Fuentes Norte". Zaragoza
- [M^a Mar Duelo Marcos](#). Pediatra. Centro de Salud "Guayaba". Madrid
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.

