Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Los niños y el tabaco ¿hacemos todo lo que podemos?

Aunque no fumen, **los niños que viven con fumadores, son fumadores pasivos**. Están sometidos a humo de segunda y tercera mano y eso les perjudica de forma importante.

¿Qué es el humo de *segunda* y *tercera mano*?

Es el humo exhalado por un fumador y también el que desprende la punta del cigarrillo o la pipa encendida. Contiene más de 4000 sustancias químicas distintas. Muchas de ellas peligrosas. Unas 50 tienen una demostrada relación con el cáncer.

Cada vez que se fuma delante de un niño se le expone a estas sustancias. Esto es así aunque procuremos fumar al aire libre, en los balcones o terrazas o solo en una habitación en nuestra casa con la ventana abierta. Las sustancias nocivas que se desprenden del cigarrillo quedan impregnando la ropa, paredes, tapicerías y alfombras en los lugares donde se ha fumado con anterioridad. Esto es lo que se llama humo *de* ***tercera mano.*** Luego los niños tocan estas superficies y por lo tanto estas sustancias nocivas, a las que son especialmente sensibles, sobretodo los bebés que gatean y se llevan todo a la boca.

Así pues, ni siquiera fumar en la cocina con la ventana abierta o sólo fumar en la calle mantiene a nuestros hijos a salvo del tabaco.

¿Qué efecto tiene el tabaquismo pasivo en nuestros hijos? Mujeres embarazadas expuestas al tabaco

Ya desde el principio, ya sean fumadoras activas o conviventes con fumadores, someten a su bebé a muchas sustancias químicas nocivas. Estas les pueden causar muchos problemas de salud. Tienen más riesgo de aborto, parto prematuro (con la mayor carga de enfermedad propia de la prematuridad), y menor peso al nacer. También se ha demostrado que tiene una relación directa con el síndrome de muerte súbita, malformaciones diversas, problemas de aprendizaje y déficit de atención.

El riesgo para la salud es mayor cuanto más tiempo se fuma. Dejar de fumar durante el embarazo ayuda y cuanto antes mejor, pero nunca es demasiado tarde para dejarlo.

Todas las embarazadas deben evitar exponerse a humo. Y los fumadores no deben fumar nunca cerca de una embarazada.

¿Y una vez pasado el embarazo?

Se sabe de forma inequívoca por muchos estudios que los hijos de los fumadores tiene más riesgo **durante la**

niñez de tener más infecciones respiratorias, otitis, bronquitis y neumonías. También tienen más sibilantes recurrentes y peor evolución si son asmáticos.

No solo aumentan las enfermedades respiratorias. Los niños que viven con fumadores tienen también más caries dental y enfermedad meningocócica.

¿Y cuándo se hacen mayores?

Los **niños que crecen junto a padres fumadores** tienen un desarrollo deficiente de los pulmones. Esto les hace más vulnerables a enfermedades respiratorias. Está demostrado que tienen más enfermedades cardiacas y más riesgo de cáncer de pulmón. Se estima que la exposición a lo largo de la infancia a ambientes con humo puede ser responsable de un 17% de casos de cáncer de pulmón en el adulto.

Por último y no menos importante, nosotros somos un patrón de referencia para nuestros hijos. Los hijos de fumadores fuman más cuando son adultos que los que crecen con padres que no fuman.

¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros para evitar que los niños se conviertan en fumadores pasivos?

- Si fumas, una de las cosas más importantes para tu salud y la de tus hijos es dejar de fumar. Puede que te sea difícil, pero hoy en día hay terapias eficaces que ayudan al fumador a dejar su adicción. Lo más importante es tomar la decisión de abandonar el tabaco.

- Sacar a los niños de los lugares donde se pueda fumar. Se ha demostrado que los químicos que se desprenden se quedan en las superficies mucho tiempo.

- No fumar y no dejar fumar ni en la casa ni en el coche. Las partículas de humo permanecen horas y no se eliminan con la ventilación.

- Comparte con los niños actividades de ocio y tiempo libre que potencien una vida sin tabaco.

- Colabora con los colegios en actividades que fomenten estilos de vida saludables.

- Informa a los niños sobre los efectos perjudiciales del tabaco. Defiende el derecho a no ser fumador.

En resumen: Estar sometidos al humo del tabaco tiene muchos efectos perjudiciales sobre la salud de nuestros hijos. Debemos hacer de nuestro hogar y su entorno habitual un ambiente libre de humo.

Más en *Familia y Salud*...

- El tabaquismo en la infancia y adolescencia
- Asma y Tabaco
- Mi hijo va con amigos que fuman...; ¿que debería hacer?
- Quiero dejar de fumar; ¿qué podría hacer?
- ¿El tabaco de liar es menos perjudicial?
- Los cigarrillos electrónicos: ¿una moda sin consecuencias?

- Vapear está de moda: ¿no tiene consecuencias?
- EnFamilia (*Asociación Española de Pediatría*): Tabaquismo: efectos sobre la salud de los niños

---

Fecha de publicación: 23-05-2016

Autor/es:

- María Isabel Moneo Hernández. Pediatra. Centro de Salud "Las Fuentes Norte". Zaragoza
- Grupo de Vías Respiratorias. AEPap.