



# Guía para padres fumadores de niños asmáticos

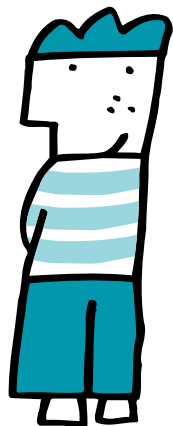


# Los padres fumadores

## Efectos perjudiciales del tabaco en los niños

El humo del tabaco se puede dividir en: corriente de humo principal y corriente de humo secundaria. En el primer caso, se trata del humo inhalado por el fumador, mientras que en el segundo caso, se trata del humo que difunde en el aire entre dos exhalaciones del fumador.

La corriente de humo secundaria es más tóxica que el humo del tabaco inhalado por el fumador y resulta irritante para la mucosa respiratoria: contiene 3 veces más alquitrán, 5 veces más monóxido de carbono y 6 veces más nicotina. El humo secundario (de segunda mano) puede causar en las personas expuestas de forma pasiva los mismos efectos que el humo inhalado por los fumadores, por ejemplo, cáncer de pulmón.



**Guía**

**para padres fumadores de niños asmáticos**

# Los padres fumadores

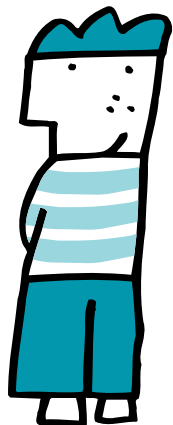
## La exposición de los niños al tabaco tiene efectos perjudiciales demostrados sobre su salud:

el riesgo de infecciones del oído, asma y síntomas respiratorios se duplica; el riesgo de bronquitis y neumonía se triplica; si la exposición pasiva incluye el embarazo y se prolonga durante la infancia, existen estudios que demuestran menor peso al nacer, mayor riesgo de hospitalización durante el primer año de vida, hiperactividad, menor rendimiento escolar, mayor riesgo de leucemia y otras enfermedades.



## Tabaco y asma

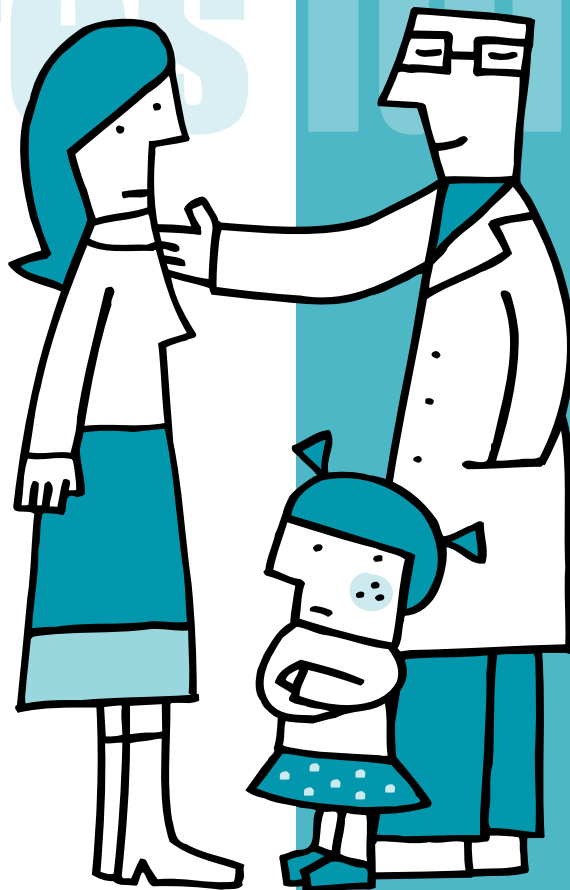
Se ha demostrado que la exposición a la corriente de humo secundaria, debida al consumo de tabaco por parte de los padres, es más peligrosa para la futura aparición de asma en la infancia si tiene lugar durante el embarazo y durante los primeros años de vida del niño.



# Guía

## para padres fumadores de niños asmáticos

De hecho, el humo de tabaco secundario puede desencadenar episodios de asma y hacer que los síntomas de asma sean más graves en los niños que ya presentan asma. Además, el humo de tabaco secundario es un factor de riesgo de nuevos casos de asma en niños que no han presentado previamente síntomas de asma. **Por lo tanto, si su hijo/hija es asmático/a, usted debe evitar que esté expuesto pasivamente al humo del tabaco.**



## ¿Cómo puedo dejar de fumar?

Actualmente, el abandono del consumo de tabaco requiere por un lado que el fumador tome la decisión de hacerlo y por otro que esté dispuesto a seguir la pauta de tratamiento. El tratamiento para dejar de fumar debe hacerse de forma individual y se basa en la combinación de lo siguiente:

### 1. Consejo para dejar de fumar

Son recomendaciones dirigidas al abandono del consumo de tabaco, concienciando al fumador de los riesgos que conlleva el tabaquismo para él y los que le rodean.

### 2. Tratamiento sustitutivo con parches, chicles o comprimidos de nicotina.

Está indicado para ayudar a dejar de fumar. Consiste en la administración de nicotina por una vía diferente a la inhalada. Es aconsejable que se realice bajo la supervisión del médico.

### 3. Tratamiento no sustitutivo de nicotina con Bupropión.

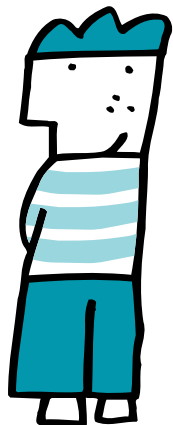
Bupropión es el único tratamiento sin nicotina indicado para ayudar a dejar de fumar. Bupropión reduce el síndrome de abstinencia derivado del consumo de tabaco. Debe utilizarse siempre bajo control médico.

**Si usted desea dejar de fumar, consulte con su médico de cabecera. Él le orientará y podrá iniciar el tratamiento.**

## ¿Cómo puedo saber cuál es mi nivel de dependencia del tabaco?

Conteste a las siguientes preguntas y anote la puntuación obtenida.

Pregunta	Respuesta	Puntos
1. ¿Cuánto tiempo pasa después de levantarse hasta que enciende el primer cigarrillo?	Antes de 5 min.	3
	Entre 6 y 30 min.	2
	Entre 31 y 60 min.	1
	Después de 60 min.	0
2. ¿Fuma en lugares en los que está prohibido (cine, iglesia, transporte público, etc)?	Sí	1
	No	0
3. ¿A qué cigarrillo le cuesta más renunciar?	El 1º de la mañana	1
	Todos los otros	0



# Guía

para padres fumadores de niños asmáticos

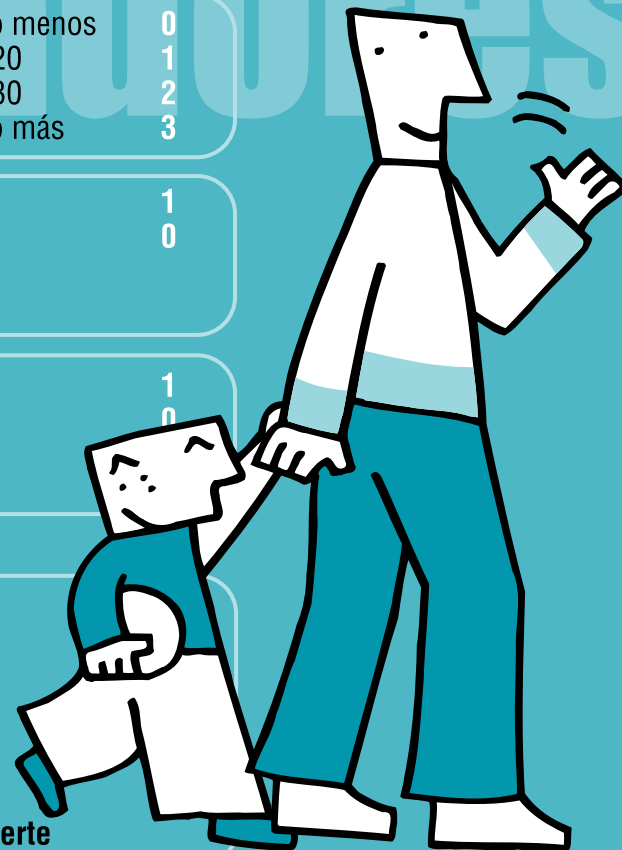
Pregunta	Respuesta	Puntos
4. ¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?	10 o menos	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 o más	3

5. ¿Fuma más durante la primera hora después de levantarse que el resto del día?	Sí	1
	No	0

6. ¿Fuma incluso cuando está enfermo y debe pasar la mayor parte del día en la cama?	Sí	1
	No	0

### Resultados

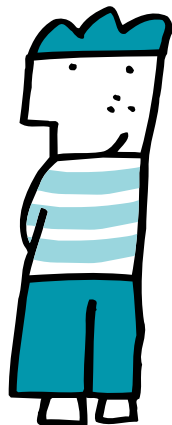
- 0 a 2:  
nivel de dependencia leve
- 3 a 4:  
nivel de dependencia medio
- 5 a 6:  
nivel de dependencia fuerte
- 7 a 10:  
nivel de dependencia muy fuerte



## ¿Cómo puedo saber si estoy motivado/a para dejar de fumar?

Conteste a las siguientes preguntas y anote la puntuación obtenida.

Pregunta	Respuesta	Puntos
1. ¿Le gustaría dejar de fumar si pudiera hacerlo fácilmente?	Sí No	1 0
2. ¿Cuánto interés tienes en dejarlo?	ninguno poco bastante mucho	0 1 2 3
3. ¿Intentará dejar de fumar completamente en las próximas dos semanas?	definitivamente no probablemente no probablemente sí definitivamente sí	0 1 2 3
4. ¿Cuál es la posibilidad de que usted dentro de los próximos 6 meses sea un no fumador?	absolutamente ninguna probablemente no probablemente sí seguro que sí	0 1 2 3



### Guía

para padres fumadores de niños asmáticos

## Si no puedo dejar de fumar, ¿qué puedo hacer para no exponer a mi hijo al humo del tabaco?

Si su hijo o su hija tienen asma, el tabaco le perjudica especialmente, por lo que usted debe evitar siempre y en cualquier circunstancia que estén expuestos al humo del tabaco, en su casa, en el coche, en casa de familiares y amigos y en lugares públicos.

### Resultados

0 a 6:

poco motivado/a para dejar de fumar

7 a 9:

moderadamente motivado para dejar de fumar

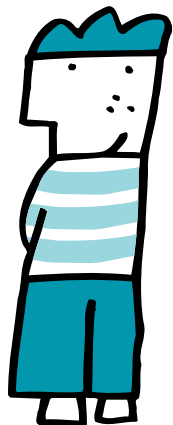
10:

muy motivado para dejar de fumar



## Recomendaciones para conseguir un hogar sin humo:

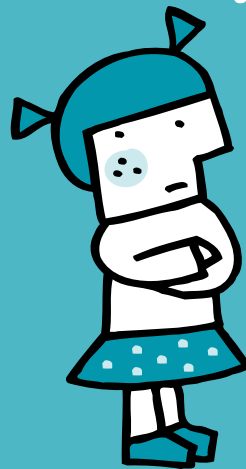
1. No fume en el interior de la vivienda, en ninguna de las habitaciones de la casa, aunque su hijo/hija no entre en ella habitualmente.
2. No permita que nadie fume en su casa.
3. Recuerde que el aire del ambiente tarda varias horas en eliminar totalmente la nicotina si está bien ventilado. No es válido el argumento de que “el humo del tabaco habrá desaparecido cuando llegue su hijo/hija”.
4. No es correcto tampoco fumar con la ventana de la cocina o del balcón abiertas. Fume siempre fuera de la casa y si lo hace en un balcón o una galería, cierre completamente la puerta de acceso a la vivienda.
5. No es correcto fumar cerca de un extractor para que el humo no se quede en la habitación. Se ha demostrado que no es cierto.



**Guía**

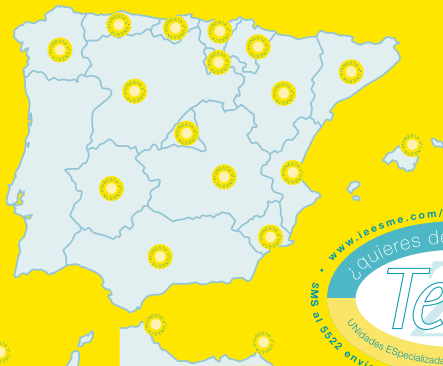
**para padres fumadores de niños asmáticos**

6. No es correcto tampoco fumar en el coche con la ventanilla abierta. Se ha demostrado que esto no evita que el humo entre en el habitáculo del coche.
7. No existe ningún dispositivo que elimine el humo del tabaco y sus productos tóxicos del ambiente, por ejemplo, extractores, ambientadores o velas.
8. Considere seriamente dejar de fumar por el bien de la salud de su hijo/hija y por su propia salud.
9. Recuerde que su hijo/hija puede estar expuesto al humo del tabaco desde antes de nacer. Por lo tanto, evite el consumo de tabaco y la exposición pasiva al mismo durante el embarazo de su futuro/a hijo/hija.
10. Finalmente, recuerde que como padre/madre debe transmitir a su hijo/hija un mensaje de salud que no pasa sólo por aconsejarle que no fume sino también porque usted mismo/a no fume.



UNESTA's  
2005

Mapa  
de  
UNidades  
ESpecializadas en  
TAbaquismo



# Guía para padres fumadores de niños asmáticos

## Autores

Óscar García-Algar  
Rosa M<sup>a</sup> Busquets Monge  
Simona Pichini

## Agradecimientos:

Servicio de Pediatría,  
Hospital del Mar, Barcelona.  
Departamento de Bioquímica  
Clínica, Istituto Superiore di  
Sanità, Roma.  
Comissió Hospital sense  
Fum, Hospital del Mar,  
Barcelona.



GlaxoSmithKline

