Niños fumadores pasivos: cómo evitarlo



Las personas que están en ambientes donde hay humo, están inhalando las sustancias tóxicas y altamente perjudiciales para la salud que se liberan al aire a partir del tabaco. Son fumadores pasivos y, aunque no fumen, su salud empeora.

El tabaquismo pasivo provoca:

- Enfermedades respiratorias agudas y síntomas respiratorios crónicos.
- Asma y agravamiento de los síntomas asmáticos.
- Aumento de los síntomas respiratorios (como tos, dolor de garganta, problemas con los oídos).
- Mayor riesgo de sufrir cáncer de pulmón.
- Aumento del riesgo de problemas del corazón: infarto de miocardio, angina de pecho.

El tabaco y los niños

Los niños son los más perjudicados por el humo del tabaco, ya que no pueden evitar, de forma voluntaria, la exposición al mismo.

Además no hay ningún nivel seguro de exposición, ni ningún dispositivo que elimine el humo de tabaco, ni sus productos tóxicos, del ambiente.

Los niños que están expuestos al humo de tabaco:

- Tienen mayor probabilidad de desarrollar bronquitis, asma, neumonía y otitis. Los niños asmáticos tienen síntomas más graves y más frecuentes.
- Durante el embarazo, el humo de tabaco es especialmente dañino.
- El feto es el fumador involuntario más joven. Aumenta el riesgo de aborto, nacimiento prematuro o de bajo peso al nacer, lo que aumenta el riesgo de muerte al nacer.
- Tienen un riesgo mayor de padecer el síndrome de la muerte súbita del lactante

Para que el niño no sea fumador pasivo es aconsejable:

- **Evitar siempre y en cualquier circunstancia, estar expuesto al humo de tabaco en casa**, en el coche, en casas de familiares y amigos y en cualquier lugar público.
- Siempre que se pueda, **escoger ambientes libres de humo**. Si un adulto todavía fuma, debe hacerlo siempre fuera de casa o de cualquier lugar cerrado.
- Si se fuma en un balcón, se debe cerrar completamente la puerta de acceso a la vivienda. Esto protegerá a los demás y al propio fumador de las consecuencias del tabaquismo pasivo.

Falsos mitos del humo de segunda mano:

- Si coloco en casa filtros o purificadores de aire eliminaré el humo del tabaco.
- Si fumo cuando mi familia no está en casa o en el coche, no les hago daño.
- Si fumo en otra habitación, no perjudico a nadie.
- Abriendo las ventanas o usando ventiladores puedo eliminar el humo de casa o del coche.

En todas estas situaciones el humo de tabaco sigue siendo perjudicial para las personas que estan en esos

espacios. El humo permanece en esos espacios bastante tiempo y los agentes tóxicos quedan impregnados en las superficies, pudiendo durar semanas o meses.

En resumen, solo un entorno libre del humo del tabaco al 100% puede proteger a las familias y especialmente a los niños, de los graves problemas que causa el aire contaminado por el humo de tabaco.

Artículo publicado el 28-5-2012, revisado por última vez el 18-9-2021

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/prevencion/hay-que-evitar-que-ninos-se-conviertan-en-fumadores-pasivos