

El humo de segunda mano y los niños pequeños



¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es una mezcla del humo de un cigarrillo, pipa o cigarro encendido, y el humo que un fumador exhala de sus pulmones. Esta combinación de humo permanece en el aire por horas y es inhalado por personas no fumadoras. Las toxinas del humo también pueden acumularse en los muebles, los juguetes y la ropa. El humo de segunda mano puede ser dañino para los niños pequeños que están expuestos a ambientes donde los adultos fuman.

¿Por qué son los niños pequeños más vulnerables ante el humo de segunda mano?

Los efectos de inspirar el humo de segunda mano son mayores para los niños pequeños porque respiran más aire que los adultos, en relación a su peso corporal. Los irritantes y las toxinas del humo de segunda mano pueden causar más daño debido a que los pulmones y sistemas inmunológicos de los niños aún se están desarrollando. Además, los niños dependen de los adultos para recibir cuidado y supervisión; los niños no tienen el control y no pueden retirarse de los ambientes del fumador.

¿Por qué el humo de segunda mano es malo para la salud de los niños pequeños?

- Los niños que inhalan humo de segunda mano tienen más probabilidades de desarrollar asma y si ya padecen de asma, tienen más probabilidades de tener más ataques de asma con síntomas más graves.
- Las infecciones respiratorias como la neumonía y la bronquitis son más comunes en los bebés y niños pequeños que están expuestos al humo de segunda mano.
- El estar expuesto al humo de segunda mano aumenta el riesgo de que el niño desarrolle cáncer al pulmón en su vida.
- Los niños que están expuestos al humo de segunda mano tienen infecciones del oído con más frecuencia.
- El riesgo del síndrome de muerte súbita (SIDS, por su sigla en inglés) es mayor en bebés que están expuestos al humo de segunda mano.
- Los bebés que nacen de madres fumadoras que fumaron durante el embarazo, tienden a pesar menos y tienen más probabilidad de tener un nacimiento prematuro. Asimismo, después de nacer, puede que tengan pulmones más pequeños y más débiles.

Fumar y el cuidado de los niños

Las normas de Licencia para los Establecimientos de Cuidado de Niños de California, establecen que está prohibido fumar en los ambientes de los centros de cuidado de niños. En los hogares donde se brinda servicios de cuidado de niños, está prohibido fumar durante el horario de atención y en las áreas del hogar donde se cuida a los niños. Algunas ciudades y condados tienen reglas más estrictas.

Cómo proteger a los niños del humo de segunda mano

- Si usted fuma, no fume cerca de los niños.
- Pida a la gente que fuma que no lo haga cerca de los niños.
- Si los fumadores fuman afuera, asegúrese de que estén lo suficientemente lejos como para que los niños no estén expuestos al humo.
- No permita que se fume en vehículos que se usan para transportar a los niños.
- Ayude a sus familiares y amigos a que dejen de fumar. Motive a los fumadores a buscar ayuda de un médico. Hay muchos productos y programas nuevos que pueden ayudar.
- Ayude a que se cumplan las normas de no fumar en las escuelas y en los programas de servicio de cuidado de niños. Suministre láminas y materiales impresos de agencias de salud pública. (Vea las fuentes de consulta a continuación.)

Por **Bobbie Rose, RN**

Fuentes de consulta e información:

Póster de No fumar de CCHP en: www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/posters/others/no_smoking_0907_SP.pdf.

Agencia para la Protección Ambiental de los Estados Unidos: www.epa.gov/smokefree/publications.html.

Hoja informativa para las familias sobre humo de segunda mano de American Lung Association, (en inglés): www.lungusa.org/site/pp.asp?c=dvLUK9O0E&b=39857.

Humo de segunda mano y la salud de los niños, 2006 de California OEA: www.oehha.ca.gov/air/environmental_tobacco/kidets041906.html.