



Humo pasivo

Proteja a sus hijos

Una información de la Liga contra el Cáncer (Krebsliga)



Contenido

¿Lo sabía Vd.?	4
¡Ya se puede ser fumador antes de haber nacido!	7
Casi la mitad de los recién nacidos y de los preescolares son fumadores.	8
¿Cómo es esto en su casa de Vd.?	11
¿Qué particularidades tiene el humo pasivo?	12
Dejar de ser adicto	13
Apoyo y consulta – la Krebsliga más cercana a su hogar de Vd.	14

Pie de imprenta

_Publicado por
Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch

_Texto
Christine Gafner

_Fotografía
Peter Schneider, Thun

_Creación
Newcom, Lausanne

_Impreso
Ast & Jakob, Vetsch AG, Kôniz

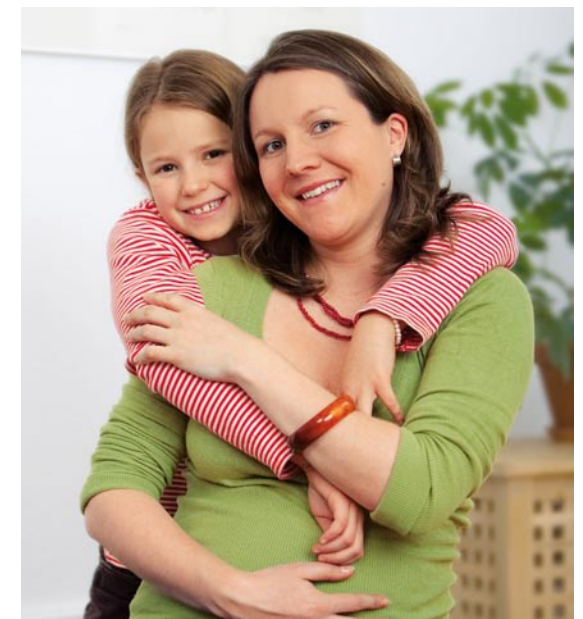
_Traducción
José Vizcaino

Con ayuda del Grupo de Colaboración
Prevención Tabaco de Suiza.

Este folleto se expide también en los
idiomas francés, italiano, portugués,
serbo-croata-bosniaco y turco.

Banco Coop – Financiero asociado
de la KLS

© 2008 Krebsliga Schweiz, Bern



¿Lo sabía Vd.?

- > El humo del tabaco contiene amoníaco; esta sustancia dilata los alvéolos pulmonares, lo cual facilita la inhalación.

Así se hace más profunda la inhalación del humo del tabaco y también de la nicotina.

El cuerpo se acostumbra más rápidamente a la sustancia de adicción. Las sustancias de adicción psicoactivas tienen la característica que con el tiempo la dosis acostumbrada pierde el efecto deseado. La consecuencia es un aumento de la dosis, ya que el cuerpo pide más y más y más...

- > El humo pasivo contiene las mismas sustancias que el humo que inhalan los/las que fuman.

O sea que el humo pasivo tiene un efecto tan nocivo como el otro, hasta cierto punto resulta incluso más nocivo.

Los y las que fuman tienen la mala suerte de estar inhalando no sólo el humo que se llevan a la boca activamente con el cigarrillo, sino también el humo pasivo que se desprende de la punta de su cigarrillo encendido y que inhalan al respirar. Ambos surten efecto en sus vías respiratorias.

- > Dejar de fumar es sin duda alguna una tarea difícil, pero siguiendo un plan elaborado y con el apoyo indicado de ciertos medicamentos se puede hacer muchísimo más fácil.
- > La mayoría de los/las que acaban de dejar de fumar consideran esta liberación de su vicio como una gran victoria, más grande aún que todos los beneficios que les aportará a nivel de la salud el haber dejado de fumar.





«Ahora soy responsable de dos, así que dejo de fumar.»

Barbara I.

¡Aún no ha nacido y ya es fumador/a!

«¡Pero esto no puede ser!» dirá la madre que está por dar a luz.

«Pues si es así, entonces no ha bastado con dejar de fumar cuando empezó el embarazo; de ahora en adelante ¡ya no iremos el fin de semana a comer o cenar en la taberna habitual tan llena de humo, sino que nos buscaremos otro restaurante!» concluye el futuro padre.

Pues sí, ¡por desgracia!, y esto no sólo en caso de que la madre sea fumadora y le haga pasar las sustancias del humo del tabaco a través de sus venas al cuerpecito indefenso del embrión, que además todavía no puede excretar esas sustancias tan rápido como un bebé. Incluso si la madre no fuma más que de manera pasiva, las sustancias tóxicas le llegan al embrión en alta concentración.

No fumadores/as que fuman

Ni siquiera los adultos se salvan del peligro del humo pasivo. Se calcula que tan sólo en Suiza el humo pasivo causa directa o indirectamente cada año entre 500 y 1000 muertes prematuras. Los y las que más sufren son aquellos/as a quienes les toca inhalar el humo del tabaco no sólo en casa, sino también en el puesto de trabajo; sobre todo el personal en bares y restaurantes con mucho humo. El peligro es más grande para adultos con vías respiratorias delicadas o asmáticos.

El humo pasivo es un gran peligro para los que están por nacer:

- > Aumenta el riesgo de aborto
- > Es mucho más probable un parto prematuro
- > El embrión se desarrolla más despacio

Casi la mitad de los bebés y preescolares ya son fumadores

Los peques no sólo comparten la vivienda, sino también el humo y no pueden o no saben defenderse. Las sustancias tóxicas del humo del tabaco no sólo llegan al organismo de los y las que fuman pasivamente al inhalar el aire lleno de humo; los bebés sufren también a través de la leche de su madre fumadora activa o en alto grado pasiva. La leche materna, que en la mayoría de los casos es justamente considerada ser el alimento más precioso para bebés, puede contener sustancias tóxicas a causa del humo del tabaco.

En uno de dos hogares los niños están expuestos al humo del tabaco. En estos casos hay un alto riesgo de

- > muerte repentina del niño
- > enfermedades de las vías respiratorias, pulmonía, bronquitis, tos
- > reducción del funcionamiento de los pulmones
- > inflamación del oído/otitis
- > ataques más frecuentes en caso de asmáticos

Aproximadamente en la mitad de los hogares hay alguien que fuma, ya sea el padre, la madre, los hermanos o todos a la vez. Los preescolares o niños que aún no van a la escuela pasan mucho tiempo en casa, y esto por desgracia a menudo en donde alguien fuma.

«Lo que quiero es cuidar de ella, no perjudicarla.»

Lorenz J.





¿Y en su casa de Vd.?

**¿Vd. protege a los que viven en su casa del humo pasivo?
¿Cómo trata Vd. a los fumadores que están de visita en su casa?**

¿Vd. les ofrece un cuarto separado para fumar y mantiene incluso la puerta cerrada? Pues ni eso es de gran ayuda. Los 3500 gases que contiene el humo del tabaco alcanzan las otras habitaciones sin ningún problema a través de grietas, resquicios, agujeros de cerradura, fisuras y a través de los conductos y tubos. Pero incluso las 500 partículas sólidas, en su mayoría de tamaño microscópico, no se dejan parar ni por puertas cerradas; hasta encuentran su camino hacia los

pulmones, igual que el tan temido polvo fino, que tanto combaten los ecólogos.

¿Sus invitados fuman afuera? ¿Pero no será justamente debajo de las ventanas abiertas de los vecinos? En este caso el problema se lo habría pasado al vecino, lo cual podría crearle un montón de problemas con éste.

**¿Qué opina Vd.?
¿Una vivienda en la que no se fuma condiciona la generación siguiente?**

Estudios confirman que hay más niños de familias no fumadoras que siguen sin fumar que aquellos de hogares de fumadores. Si la madre y el padre son fumadores, los hijos consideran este comportamiento como normal y lo suelen imitar en la mayoría de los casos.

¿No habrá estado buscando Vd. ya desde hace tiempo un motivo para dejar de fumar? ¿Acaso el servir de modelo le podría motivar? En este caso la página siguiente le puede interesar.

¿Qué particularidades tiene el humo pasivo?

El así llamado humo pasivo o humo que Vd. inhala involuntariamente es el que llega a sus vías respiratorias cargado por el humo que exhalan los fumadores junto con el que se desprende de la punta del cigarrillo encendido o que pasa por el papel del cigarrillo.

El humo de tabaco que se inhala activa y directamente es muy parecido al que se inhala pasivamente en cuanto a la composición química. La mayor diferencia es que en el humo pasivo hay varias sustancias cancerígenas y otras sustancias tóxicas con más frecuencia que en el humo que inhalan los fumadores de su cigarrillo. Esto es así porque el humo secundario, o sea el que desprende la punta encendida del cigarrillo, tiene una temperatura inferior y un contenido de acidez diferente.

En el humo del tabaco se encuentran 4000 sustancias:

- > el 88 % son gases,
- > el 12 % son partículas sólidas muy finas, más ligeras que el polvo común.

El humo de un solo cigarrillo que se fuma en un cuarto de 100 m³ ya es suficiente para irritar ojos, nariz y garganta.



«Niños sufren con más frecuencia ataques de asma con el fumar pasivo.»

P. Töndury,
Presidente de Pediatras Berneses

Dejar de ser adicto

Preparar correctamente el dejar de fumar

La nicotina sólo causa la adicción física. Junto a ella el fumar ha creado una adicción psíquica, que se compone de un sinfín de costumbres o detalles insignificantes que suelen acompañar el fumar. La marca a la que se está acostumbrado, el tipo de cajetilla, el diseño, el ruido del mechero al encenderse, el olor a gas o a gasolina, el hecho de sentir el cigarrillo entre los dedos, el movimiento para hacer caer la ceniza en el cenicero o a donde sea, luego las combinaciones acostumbradas como llamar por teléfono y fumar, beber una copa de vino y fumar, el café en la pausa y el cigarrillo...

Estas costumbres se pierden con frecuencia al dejar de fumar, con lo que se hace sentir un vacío, luego la compasión consigo mismo llegado el momento del cigarrillo acostumbrado. Por eso es tan grande el peligro de fracasar y de volver a fumar.

Nuestros especialistas le ayudan

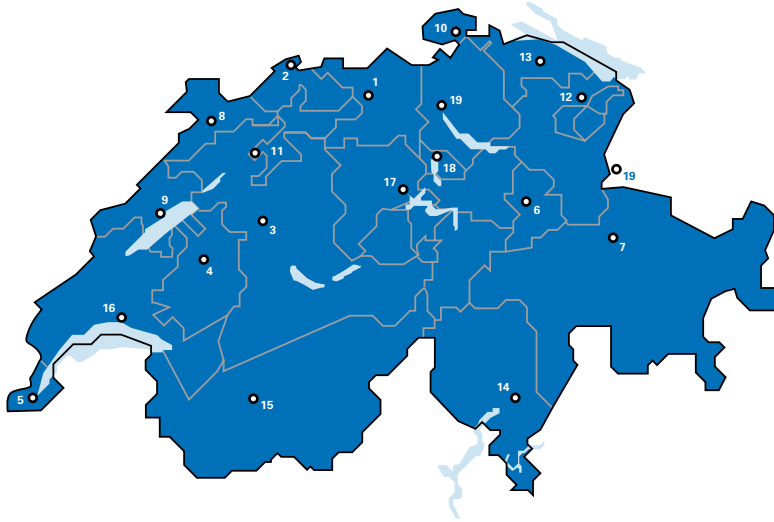
El camino para salir de esa situación de dependencia se puede preparar. Una vez que Vd. haya tomado la decisión, los especialistas de nuestro consultorio «Rauchstopplinie», al que Vd. puede llamar, le enseñarán cómo hacer un plan para preparar, acompañar y realizar la salida, cuáles son las ayudas que le convienen, cómo puede reducir o evitar el riesgo de recaída, cuáles son los medicamentos que le facilitan una salida suave y que al mismo tiempo también le ayudan a luchar contra el aumento de peso que suele acompañar este proceso.

Nuestro personal especializado se está basando en métodos y prácticas probados a nivel mundial.

Rauchstopplinie 0848 000 181

**Lunes a viernes, de las 11h hasta las 19h,
tarifa local en la red normal**

Apoyo y consulta – la ‘Krebsliga’ en su vecindad



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer

Krebsliga Freiburg
Route de Beaumont 2
Case postale 75
1709 Fribourg
Tél. 026 426 02 90
Fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
Tél. 022 322 13 33
Fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital
8750 Glarus
Route de Beaumont 2
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
Tél. 032 422 20 30
Fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CCP 25-7881-3

9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
Tél. 032 721 23 25
lncc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CCP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Krebsliga

St. Gallen - Appenzell

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

14 Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CCP 65-126-6

15 Ligue valaisanne contre le cancer

Krebsliga Wallis
Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
Tél. 027 322 99 74
Fax 027 322 99 75
lvcc.sion@netplus.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CCP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
Tél. 021 641 15 15
Fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Rauchstopplinie

0848 000 181
Lunes a viernes,
de 11h a 19h, tarifa local
en la red normal

Para pedir folletos

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch

Más información en
cuanto al fumar en
'Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention':
www.at-schweiz.ch

Entregado por su 'Krebsliga':