



## USTED, SU HIJO Y EL CIGARRILLO

Juan Manuel Castillo Fernández M.D.  
Neumólogo Pediatra

### EDITORIAL

#### *«Todos los bebés necesitan comenzar la vida sin cigarrillos»*

Los padres deben tener presente que el inicio de la vida sin cigarrillo es una de las mejores formas de proteger la salud, el desarrollo, el bienestar y la supervivencia del niño, tanto durante el embarazo como en el resto de la infancia.

El humo del cigarrillo tiene más de cuatro mil componentes químicos dañinos para la salud que se desplazan por la sangre de las personas que fuman. Durante el embarazo, estos componentes atraviesan la placenta y alcanzan cada una de las células del vulnerable organismo del bebé. El daño es muy difícil de observar debido a que ocurre a nivel celular y no es visible con nuestros ojos ni con ecografías.

Conscientes del grave problema que el tabaquismo, tanto el activo como el pasivo, representa para la salud de los niños en general, nos vemos en la obligación de dar a conocer la magnitud de este problema, revisar sus consecuencias y promover conductas para que la familia, apoyada en su pediatra, contribuyamos a su reducción.

### INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos del tabaco en la infancia, encontramos tres grandes grupos de exposición a sustancias tóxicas contenidas en él. El contacto nocivo se puede dar así:

1. *Cigarrillo y embarazo.*
2. *Exposición pasiva al humo del cigarrillo durante la lactancia, la edad preescolar y la preadolescencia.*
3. *Fumadores activos.*

En cada grupo, de una u otra forma, se producen lesiones graves en el organismo con consecuencias nefastas la mayoría de las veces. Ver a una madre que fuma durante el embarazo o a los niños que van con los padres «chimeneas», no sólo es de mal gusto, sino que perjudica la salud de ellos y la de su entorno. Aún peor es el ver escolares o adolescentes que creen que «*estar a la moda*» es tener un cigarrillo encendido en la mano. Muchos muestran con sus actitudes y su comportamiento un pobre ambiente, no sólo social y cultural, sino familiar, con una carencia de amor real por parte de su familia, el descuido en general de sus padres y una forma de maltrato a la niñez.

La mayoría de los fumadores activos, que fuman grandes cantidades iniciaron su adicción a muy temprana edad, según algunos informes por debajo de los 18 años. Todas las campañas publicitarias actuales de los grandes fabricantes de cigarrillo van encaminadas a las personas jóvenes, aunque son muchos más los jóvenes que no fuman que los que sí lo hacen y afortunadamente la mayoría lo considera nauseabundo y poco atractivo. De hecho, fumar es prácticamente lo peor que se puede hacer si lo que se quiere es ser aceptado por grupos de jóvenes de su edad.

Infortunadamente, nos encontramos ante una de las grandes amenazas a la salud y una gran adicción que puede desencadenar el uso de muchas otras sustancias adictivas. La edad promedio del inicio del hábito de fumar en la infancia es hacia los 12 años de edad (rango de 10 a 18 años). Muchos lo hacen de forma regular o a diario; otros de forma intermitente u ocasional, conllevando en fin el mismo riesgo de complicaciones hacia el futuro.

Algo que es muy llamativo entre los preadolescentes y los adolescentes es ver que al hablarles de las consecuencias que de forma devastadora y mortal se pueden presentar

con el uso regular de los cigarrillos a largo plazo, no hace que presten mucha atención ni se percaten de sus actos.

Hacia los 19 años de edad, casi un 40% de los muchachos y un 30% de las muchachas han tenido contacto de forma activa con el cigarrillo, cifras de verdad alarmantes. Por ello, la educación y los buenos ejemplos en los primeros años de la vida son fundamentales para evitar un hábito muy peligroso.

## EL CIGARRILLO Y EL EMBARAZO

La exposición involuntaria al humo del tabaco ambiental, especialmente del hábito de fumar materno, es responsable y coadyuvante en múltiples enfermedades prenatales y postnatales. El cigarrillo interfiere con la función normal de la placenta porque disminuye hasta en un 38% la cantidad de sangre que pasa a través de la misma. El feto entonces, se ve privado de nutrientes y de oxígeno y resulta mal nutrido. Todos estos trastornos explican la causa por la cual muchos hijos de madres fumadoras nacen con un peso más bajo que el normal.

Las madres que fuman durante el embarazo presentan más posibilidades de:

1. Embarazos ectópicos
2. Abortos espontáneos
3. Mortinatos (niños nacidos muertos-muerte inexplicable durante el tercer trimestre de embarazo)
4. Ruptura prematura de membranas
5. Nacimientos prematuros
6. Bajo peso al nacer (recién nacidos con peso menor a los 2500gr)
7. Muerte súbita del lactante

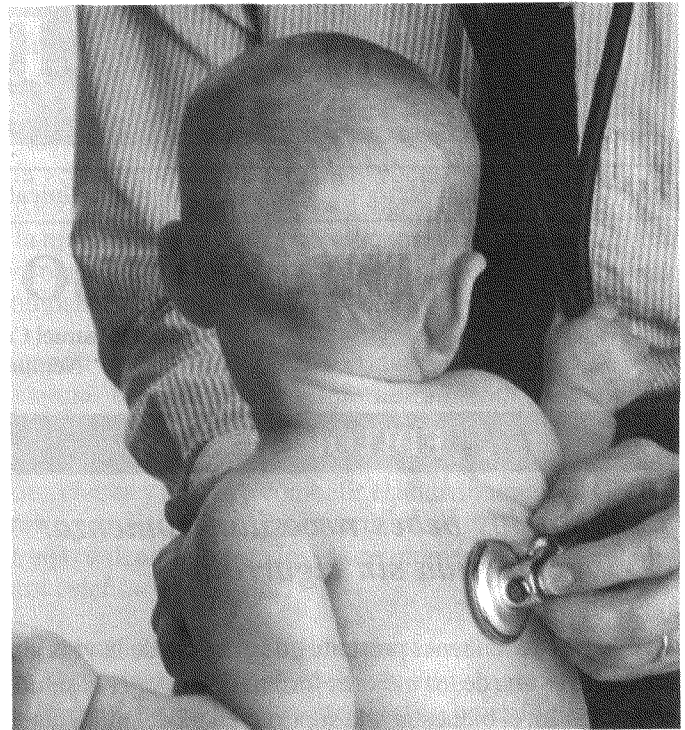
El tabaquismo tiene un impacto directo sobre el crecimiento del feto; así mismo, la producción de leche se puede ver afectada tanto en la cantidad como en la calidad de la misma. Además, estas madres fumadoras incrementan su riesgo propio de padecer otras enfermedades. El humo del cigarrillo contiene sustancias tóxicas que se relacionan con la producción de algunos cánceres.

La nicotina interfiere el desarrollo del feto, especialmente el del sistema nervioso central, con pérdida y/o daño de las células cerebrales. Si la madre fuma durante el embarazo, el hijo tiene concentraciones de nicotina mayores que su propia madre, por lo que aún unos pocos cigarrillos diarios fumados por la madre pueden exponer al feto a elevadas concentraciones de nicotina.

## LOS HIJOS DE MADRES FUMADORAS MUESTRAN MAYOR INCIDENCIA DE:

- Malformaciones como por ejemplo, labio leporino y paladar ojival.
- Signos de estrés y abstinencia

- Mayores niveles de excitación e hipertensión
- Los hijos de madres fumadoras necesitan ruidos más fuertes para despertarse cuando están dormidos que los hijos de madres no fumadoras.



## ¿QUÉ IMPACTO TIENE EL CIGARRILLO EN LA ALIMENTACIÓN A PECHO?

**El humo del cigarrillo penetra en la leche materna y puede causar:**

- Disminución en la velocidad del descenso de la leche
- Reducción en la cantidad de leche
- Disminución en la concentración grasa de la leche
- Retraso en el crecimiento del bebé
- Abandono precoz de la lactancia

## DISMINUIR O DEJAR DE FUMAR DURANTE EL EMBARAZO BRINDA UNA MAYOR PROTECCIÓN

- El bebé recibe sangre más oxigenada.
- Las células tienen más posibilidades de un desarrollo normal.
- El peso de nacimiento del bebé será adecuado
- Mayor éxito en la lactancia.

## EL FUMADOR PASIVO:

Fumar pasivamente es el nombre que se le da al humo dañino y nauseabundo emitido por un cigarrillo, pipa o cigarro encendido, que se inhala por la persona (niño o adulto) cercano a la persona que fuma. Quienes fuman quizás sienten que tienen el derecho de fumar, pero los que no fuman

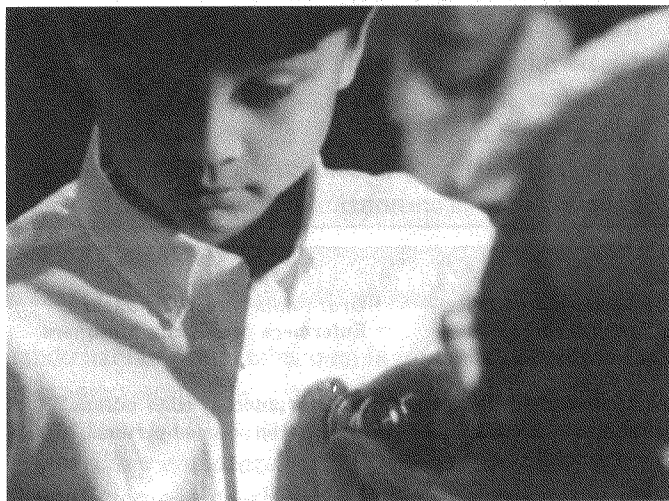
tienen un derecho más importante de respirar aire puro. Así que la próxima vez que sus amigos enciendan un cigarrillo, comparta los siguientes datos acerca del humo de segunda mano (fumadores pasivos):

- Puede producir seis veces más nivel de contaminación cuando ocurre en un restaurante lleno de gente; que el de una avenida congestionada.
- Causa 30 veces el número de muertes por cáncer que el conjunto de todos los otros tipos de contaminantes juntos.
- Hace que la ropa y el cabello adquieran mal olor.
- Causa dificultad para respirar, tos, resfriados y ataques de asma.
- Llena el aire de muchos de los venenos encontrados en el ambiente que rodea los tiraderos de desechos tóxicos.
- Daña la capacidad de oler y probar la comida.
- Causa enrojecimiento, lagrimeo y comezón en los ojos.
- Mata cada año a unas 3.000 personas por cáncer pulmonar.
- Causa hasta 300.000 infecciones del pulmón (como neumonía y bronquitis) en bebés y niños.

El tabaquismo pasivo afecta el organismo de los niños en pleno crecimiento, con efectos nefastos sobre ellos. Existe un importante número de problemas de salud en menores de 18 años que se exponen a un medio ambiente contaminado con cigarrillo.

### ¿QUÉ LES SUCEDE A LOS NIÑOS PEQUEÑOS CUANDO LOS ADULTOS FUMAN CERCA DE ELLOS?

Respirar un aire viciado por el humo del cigarrillo deteriora la frágil vía aérea de los niños de menos de 2 años de edad. Ocasiona daños en la boca, la nariz, los oídos, la garganta y los pulmones.



**El humo entra en el torrente sanguíneo y puede causar:**

1. Mayor incidencia de catarrros o gripa
2. Mayor número de internaciones en el hospital

3. Infecciones frecuentes o recurrentes de las vías aéreas bajas (bronquitis y/o neumonía)
4. Otitis con líquido en el oído medio
5. Irritación de las vías aéreas altas (rinitis, sinusitis, etc.)
6. Reducción de la función respiratoria
7. Crisis asmáticas más frecuentes y/o agravamiento de los síntomas de asma.
8. Muerte súbita del lactante
9. Predispone a infecciones por meningococo.
10. Cáncer en la infancia
11. Retardo en el crecimiento
12. Efectos negativos sobre el comportamiento neurológico.

### EL CIGARRILLO, LOS ESCOLARES Y LOS ADOLESCENTES:

Algo bien importante a tener presente es que el tabaquismo o consumo adictivo de tabaco, *es la principal causa de muerte prematura evitable*. El inicio en el hábito de fumar se produce principalmente en la adolescencia y se sabe que es más sencillo conseguir frenar el inicio, que conseguir que los fumadores dejen de serlo.

### EL PRIMER CIGARRILLO:

La edad promedio del inicio del hábito de fumar es alrededor de los 13 años. Los amigos influyen más que la familia a la hora de adquirir el hábito. La mayoría de los fumadores y de quienes han logrado superar la adicción al tabaco guardan en la memoria el momento en el que encendieron su primer cigarrillo, incluso aunque quede muy lejano en el tiempo. Recuerdan el escenario, la marca del cigarrillo, quién se los ofreció, cómo se sintieron al inhalar la primera bocanada de humo.

### ¿QUÉ LLEVA A UN NIÑO, A UN PREADOLESCENTE A PROBAR UN CIGARRILLO?

Siempre se han señalado factores como el afán por las conductas de riesgo, por entrar en el mundo de los adultos, por sentirse moderno. Pero en las fases de iniciación y de experimentación del cigarrillo influyen también los aspectos personales. Se ha visto que este hábito es más frecuente en adolescentes con déficit en sus habilidades sociales, con bajo grado de autocontrol, con problemas de autoestima.

Junto a estos factores individuales y de tipo psicológico, los sociales desempeñan un papel básico a la hora de probar el primer cigarrillo.

La familia y el entorno ejercen una notable influencia en edades tempranas, pero el modelo a seguir en lo que al tabaco se refiere son los amigos, los hermanos y los padres. Fumar es una forma de comunicación entre los amigos y, en muchos casos, un rito de integración en el grupo, donde rechazar un cigarrillo podría suponer automarginarse. En la práctica, la mayor parte de los niños recibe su primer cigarrillo de un compañero y lo fuma en grupo. Así lo confiesa el 90% de los jóvenes; el 10% restante ha pasado por esa experiencia solo.

En los últimos años, en la época dorada de los modelos superdelgadas y la «explosión» de la anorexia y la bulimia, los médicos y los sociólogos han observado un fenómeno nuevo entre las adolescentes fumadoras que combina factores individuales y sociales: muchas chicas confiesan



que consumen tabaco, entre otras razones, para controlar su peso. La nicotina quita la sensación de hambre y, además, acelera la acción del metabolismo; en otras palabras, el organismo de los fumadores gasta más calorías que el de quienes no fuman. Por esta razón, y no sólo porque se coma más cantidad o se «pique» entre horas, es normal que las personas ganen algo de peso al abandonar el consumo de tabaco.

Pero aún hay más. Los factores ambientales como la gran disponibilidad del cigarrillo -cualquiera tiene acceso a una cajetilla- y la permisividad social influyen así mismo, en que miles de adolescentes se animen a probar un cigarrillo. Lo mismo ocurre con la publicidad: la industria tabacalera destina muchos recursos económicos a unos mensajes calculados al milímetro para que «calen» en los niños y los jóvenes. A pesar de que esa publicidad asocia el tabaco con el deporte, la aventura, la libertad o el éxito profesional y huye siempre de sus efectos nocivos, la juventud de hoy día se ha criado en medio de voces que proclaman la toxicidad de los cigarrillos y los peligros de caer en la adicción a la nicotina. Y, sin embargo, muchos adolescentes deciden primero probar un cigarrillo y después convertirlo en compañero inseparable de sus vidas.

Cuando los jóvenes se han convertido en adictos a la nicotina, usan el tabaco como herramienta psicológica, supuestamente para reducir el estrés, calmar los nervios, afrontar las situaciones difíciles, atreverse a hablar con otros chicos y chicas o combatir el aburrimiento. El tabaco acaba por disfrazarse y convertirse así de forma errónea en algo útil, no sólo para los malos momentos, sino también para celebrar los buenos.

Esta creencia de mejorar algunos factores de estrés cotidiano ha sido desmentida por algunos estudios y lo que se observa realmente es que estos problemas psicológicos son producidos, empeorados y no aliviados o sosegados por el cigarrillo. Se ha comprobado que el cigarrillo es una de las principales causas de depresión en la adolescencia y es cofactor de alteraciones en el comportamiento bio-psico-social del joven que lo consume.

### ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES PARA MODIFICAR SUS HÁBITOS DE FUMAR?

- No fumar durante el embarazo y no estar expuesta al humo del cigarrillo
- Ambos padres, luego del nacimiento del bebé, deben tratar de dejar de fumar por completo.
- No permitir a nadie fumar cerca del bebé
- No fumar mientras se está amamantando al bebé
- Si ambos padres o alguno de ellos no puede dejar de fumar, debe hacerlo sólo en el exterior de la casa.
- Buscar ayuda profesional.

#### Comité Editorial:

- |                              |                         |                            |                                |
|------------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| • Dr. Martin Wartenberg      | • Dr. Paulo José Llinás | • Dra. Marisol Badiel      | • Dra. Sonia Jiménez Suárez    |
| • Dr. Adolfo Congote         | • Dr. Jaime Orrego      | • Dra. Yuri Takeuchi       | • Enfermera Ma. Elena Mosquera |
| • Sra. María Teresa Sellarés | • Dr. Alfredo Sánchez   | • Dr. Carlos Alberto Cañas |                                |

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editores. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Clínica Valle del Lili - Cra. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Fax: 331 7499 - Santiago de Cali  
e-mail: cartadelasalud@telesat.com.co

Esta publicación de 30.000 ejemplares, es cortesía de



**EL PAIS**  
El Diario de nuestra gente

