

## ¿CÓMO INFLUYE EL TABACO EN SU SALUD?

DE LA CRUZ AMORÓS, EUGENIO. Pediatra. Consultorio Torrellano-L'Altet. Alicante.

### **Embarazo y tabaco**

En España fuman entre un 40-50% de embarazadas, aunque un 80% de ellas disminuyen de forma sustancial el consumo durante la gestación. Durante el embarazo el tabaco se asocia con mayor frecuencia de problemas de la placenta, parto prematuro, aborto espontáneo, retraso del crecimiento intrauterino, bajo peso al nacer y muerte perinatal. En el hijo de la embarazada fumadora también hay un aumento de diabetes y obesidad en edades posteriores de la vida, mayor dificultad para el aprendizaje, disminución del coeficiente intelectual y problemas de comportamiento. Asimismo, se ha observado que tienen un riesgo 40% mayor de tener un hijo autista. El embarazo es un periodo de especial sensibilidad de los padres, muy indicado para fomentar en ellos el apoyo mutuo para dejar de fumar.

### **Tabaquismo en lactantes y escolares**

En España, un 60-70% de niños vive en un ambiente de tabaco (fumadores pasivos), ya sea porque fumen los padres, otro familiar que viva con ellos o la cuidadora. Si ha hecho el esfuerzo de dejar de fumar en el embarazo, es muy conveniente persistir en ello por su salud y por la de su hijo. Los problemas de salud asociados al ambiente con humo son variados, predominando los respiratorios. También hay un aumento de cólicos del lactante. Como determinados componentes del humo del tabaco quitan el hambre, no

es de extrañar que estos niños sean malos comedores, más aún si tenemos en cuenta el incremento de problemas de nariz, otitis media y aumento de las secreciones de las vías aéreas.

También las neumonías son más comunes en estos niños por debajo de los dos años de vida. Aunque infrecuente, los lactantes fumadores pasivos tienen un mayor riesgo de muerte súbita del lactante que los lactantes que crecen en ambientes sin humo. Los hijos de padres fumadores son los que más visitan al pediatra, los que más acuden a urgencias, los que más medicamentos toman y más análisis se realizan, y los que más precisan ingreso hospitalario.

### **Adolescencia y tabaco**

La adolescencia es una época de experimentación y reafirmación. Esto lleva a probar cosas nuevas que ellos consideran una ganancia en su imagen, entre ellas el tabaco.

Así, la gran mayoría de personas que fuman empiezan en la adolescencia. Para prevenirlo conviene conocer que circunstancias facilitan el fumar y qué aspectos negativos del tabaco pueden interesar más a los adolescentes:

- Es más frecuente que fume un adolescente si fuman sus padres, sus hermanos mayores o los profesores, que son las personas que les sirven de modelo.
- Para el adolescente es muy importante la sensación de

integración en el grupo de amigos, y es frecuente que empiece a fumar porque lo hagan ellos. Hay que reforzar el que sepan mantener su criterio, aumentando su autoestima y su capacidad de afirmación de sí mismo o asertividad.

- Muchos adolescentes tienen la sensación de que la mayoría de gente fuma y que es “lo normal”. Hay que hacerles ver que es todo lo contrario, y que la mayoría no lo hace.

- También les influye, especialmente a las chicas, la creencia de que fumar ayuda a mantener el peso.

- Hacerles conscientes de que las tabacaleras utilizan la publicidad para ampliar el mercado, especialmente entre jóvenes y mujeres. En ella “se vende” lo que el adolescente quisiera tener: aventura, sofisticación, éxito social...

- Respecto a las repercusiones negativas sobre su salud, no hay que hablarle del efecto a largo plazo (cánceres, enfermedades pulmonares, etc.), pues a los adolescentes les preocupa lo inmediato y se sienten invulnerables. Hay que informarles de que fumar les producirá problemas estéticos: piel seca, más arrugas, dientes manchados, etc.

- Hablarles de las pérdidas a corto plazo: que afectará a sus ligues (mal olor), disminuirá su economía, empeorará su rendimiento en los deportes, limitará su libertad, y estarán manipulados por empresas...

- Es básico aclararles que el tabaco produce adicción rápidamente, de manera que tan sólo con fumar unos 100 cigarrillos se sigue fumando 2 años después y la mitad de ellos continuará 20 años después.