

MANUAL DE

TABAQUISMO

para niños



¡Hola!

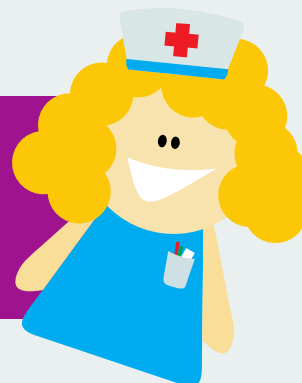
Sabemos que hoy en día el tabaquismo adquirió un papel importante en la vida de todos, debido a sus efectos dañinos para la salud de quienes fuman y de quienes no lo hacen también. Nuestra labor de enfermeras se basa en prevenir enfermedades y promocionar hábitos saludables de vida. Es por eso que creemos fundamental tu ayuda en este proyecto; no sólo para que vos puedas estar informado acerca de este tema, sino para que también puedas ayudarnos a concientizar a las personas que nos rodean día a día acerca de lo perjudicial que es el hábito de fumar.

No es una tarea sencilla pero es necesario que todos nos involucremos para alcanzar una misma meta: **hábitos saludables desde la escuela a casa.**

Antes de pasar al primer capítulo del manual les contamos quienes somos y el objetivo del mismo:

Nuestros nombres son Miriam y Cecilia. Somos Licenciadas en Enfermería, especialistas en neumonología y trabajamos a favor del abandono del hábito de fumar, mientras que Estefanía es estudiante de la Carrera de Enfermería y fue la encargada del diseño del manual, el cual tiene como objetivo servir de guía y orientación para comprender que el cigarrillo es una adicción y como tal debe ser tratado. Está dirigido a vos, quien sos el que convive a diario con fumadores que te invaden y molestan con el humo nocivo de tabaco.

Respirar aire puro, libre de humo es un derecho que debe ser respetado. Hoy te invitamos a formar parte de ello...



¿Qué es el Tabaquismo?

El tabaquismo es el consumo del tabaco; el tabaco es una planta con la cual se fabrican los cigarrillos, aunque la planta del tabaco también se puede masticar o inhalar.

Este hábito de fumar es el causante de muchas enfermedades de los pulmones y el organismo en general, por lo que además de ser un hábito, también es una enfermedad crónica, es decir que permanece en el tiempo.

El tabaco es la principal causa de muerte prevenible, provocando enfermedades y discapacidades en el mundo entero.

El tabaquismo es una dependencia a una droga llamada **nicotina**. Esta dependencia se da después de un consumo constante de esta y otras sustancias que conforman al cigarrillo.

Esta enfermedad daña tanto a los fumadores como a los no fumadores, siendo estos **fumadores pasivos**. Los fumadores viven en promedio 10 años menos que aquellos que no fuman.



¿Qué sucede cuándo fumamos?

Al fumar, los pulmones se llenan de humo y se enferman, causando tos y falta de aire. La persona se siente cansada, sin fuerzas para correr, caminar o jugar.

Además, el cigarrillo da mal aliento, mal olor, mancha la piel y los dientes, afecta a otros órganos (como el corazón y el cerebro) ya que todas las sustancias tóxicas que lo forman entran con cada respiración y viajan por la sangre hacia todo el organismo. Es decir que, el tabaco causa distintas enfermedades, no solo cáncer y enfermedades respiratorias como se cree habitualmente. Algunas de las alteraciones que el cigarrillo puede provocar en la salud tienen que ver con el compromiso de los huesos, problemas en el embarazo y en el corazón.



Sigamos un poco más...

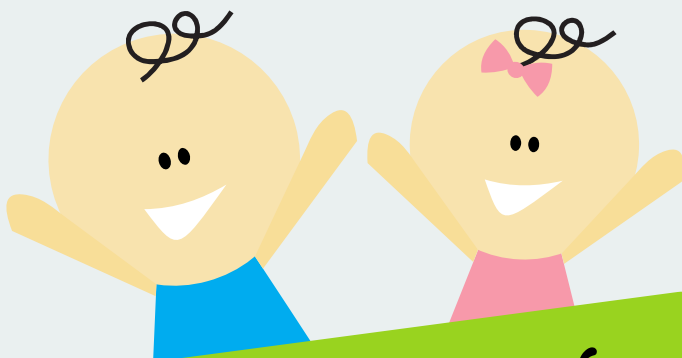
¿Problemas en el embarazo?



Así es. Es importante **NO FUMAR** durante el embarazo y tratar de **NO EXPONERSE** al humo ambiental de tabaco ya que unos pocos cigarrillos por día pueden afectar la salud de la mamá y del bebé.

El tabaco durante el embarazo puede ocasionar:

- Abortos espontáneos
- Parto prematuro
- Desarrollo anormal del feto
- Bajo peso del recién nacido
- Muerte súbita del recién nacido
- Trastornos en el crecimiento del niño
- Riesgos de enfermedades respiratorias



¡¡Nuestra mamá nunca fumó!!

¿Por qué está compuesto el cigarrillo?

El tabaco produce distintos efectos en el organismo, causando en primera medida la **adicción**, por el componente principal que es la **nicotina**. También tiene otros dos componentes principales, que son el **monóxido de carbono** y el **alquitrán**.

El cigarrillo está compuesto por más de 4.500 productos químicos **irritantes y perjudiciales para la salud**. Entre ellos se destacan diferentes tóxicos que forman parte de la fabricación del cigarrillo:

- Quitaesmalte
- Vinagre
- Detergente para limpieza
- Asfalto
- Fluido de encendedor
- Batería recargable
- Insecticida
- Alcohol
- Formol (Usado para embalsamar)
- Veneno
- Mata polillas
- Aditivo de nafta



¿Estarías dispuesto a probar estos tóxicos?

Beneficios de No Fumar

- A los **20 minutos** de no fumar el corazón vuelve a latir con normalidad.
- Después de **8 horas** la respiración se hace más profunda y los pulmones pueden inflarse mejor.
- A las **48 horas** de abandonar el hábito, mejora la circulación sanguínea del cuerpo y el funcionamiento de los pulmones.
- Después de **72 horas** sin fumar, los pulmones se agrandan, lo que mejora la respiración.
- Además, aumenta el sentido del gusto y el olfato.
- En un periodo aproximado de **10 días** se reduce notablemente la tos, la congestión y la sensación de falta de aire.
- A los **5 años** sin fumar, la persona reduce en un 50% el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón; mientras que después de **10 años**, el riesgo es similar al de una persona que nunca fumó.

Beneficios de no respirar humo de tabaco



- *Se reduce el riesgo de padecer cáncer de pulmón.*
- *Se evitan enfermedades respiratorias (bronquitis, asma, alergias, tos).*
- *Se previene un embarazo problemático para la madre y para el bebé.*
- *Se reduce el riesgo de muerte por problemas del corazón.*

¿Qué es el Tabaquismo Pasivo?

El humo del cigarrillo no sólo es dañino para el fumador sino también para aquellos que lo rodean. El respirar dicho humo hace que el organismo se enferme igual, ya que se están llenando inconscientemente los pulmones de las mismas sustancias tóxicas que forman al cigarrillo. De esta forma se convierten en fumadores pasivos, es decir en **personas que no fuman, pero que respiran el humo de tabaco de otra persona que si lo hacen.**

¡Vos también podés decir que el humo te molesta!



Los niños, sobretodo son muy sensibles a los efectos del humo del tabaco, ya que tienen pulmones pequeños y mecanismos de defensa menos desarrollados que los adultos.



¡Consejo!



Deciles a tus papás que no fumen delante tuyo ni de tus seres queridos, o mejor dicho que ¡NO FUMEN!

Al convivir con un fumador se genera una inhalación inconsciente del humo, es decir que el humo entra a nuestro organismo sin nosotros quererlo. Este humo, llamado **humo de tabaco ambiental** (HAT), es una mezcla del humo exhalado por los fumadores y del humo despedido directamente del cigarrillo al ambiente.

Quienes conviven con alguien que fuma se exponen al humo del cigarrillo y a todas sus sustancias tóxicas, las cuales quedan en el ambiente durante 15 días, ya que se impregnan en los distintos objetos de la casa, como cortinas, muebles, frazadas, etc. A su vez, el humo del cigarrillo permanece en el ambiente durante horas, aunque se abran las ventanas y se deje correr el aire.



El tabaquismo pasivo generalmente ocurre en ambientes cerrados, pero también puede suceder en ambientes abiertos. Mientras más cerca se esté de un fumador, más humo respiraremos.

Entonces, la única forma de proteger a las personas de los efectos dañinos del cigarrillo es declarar un **HOGAR LIBRE DE HUMO**.

¡Consejo!



Para ayudar a tus papás y a tus seres queridos a vivir mejor te aconsejamos:

- *Contale los beneficios de dejar de fumar*
- *Hablale de los tóxicos que posee el cigarrillo*
- *Mencionale que el tabaquismo es una enfermedad*
- *Explicale que también está en riesgo tu salud*
- *Recordale que existen especialistas que lo pueden ayudar*

