

¿CÓMO EVITAR EL TABAQUISMO PASIVO A LOS MENORES?

- No fumar en espacios cerrados, incluidos la casa o el coche.
- Evitar fumar en presencia de menores, aún en espacios abiertos. Pedir que hagan igual los otros adultos cercanos (abuelos, parientes, amigos, cuidadores...) para evitar, además, la imitación.
- No fumar en presencia de mujeres embarazadas.
- Explicar a los menores los peligros del consumo del tabaco.
- Aunque se fume, ayudará ser crítico con el propio consumo de tabaco y expresar abiertamente frases como "me hubiera gustado no haber empezado a fumar nunca..." o "aunque fumo, quiero dejarlo, en realidad es lo mejor para mi salud y para la vuestra..."

¡DISFRUTE DE UN HOGAR LIBRE DE HUMO!



Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía

www.juntadeandalucia.es/salud/tabaquismo

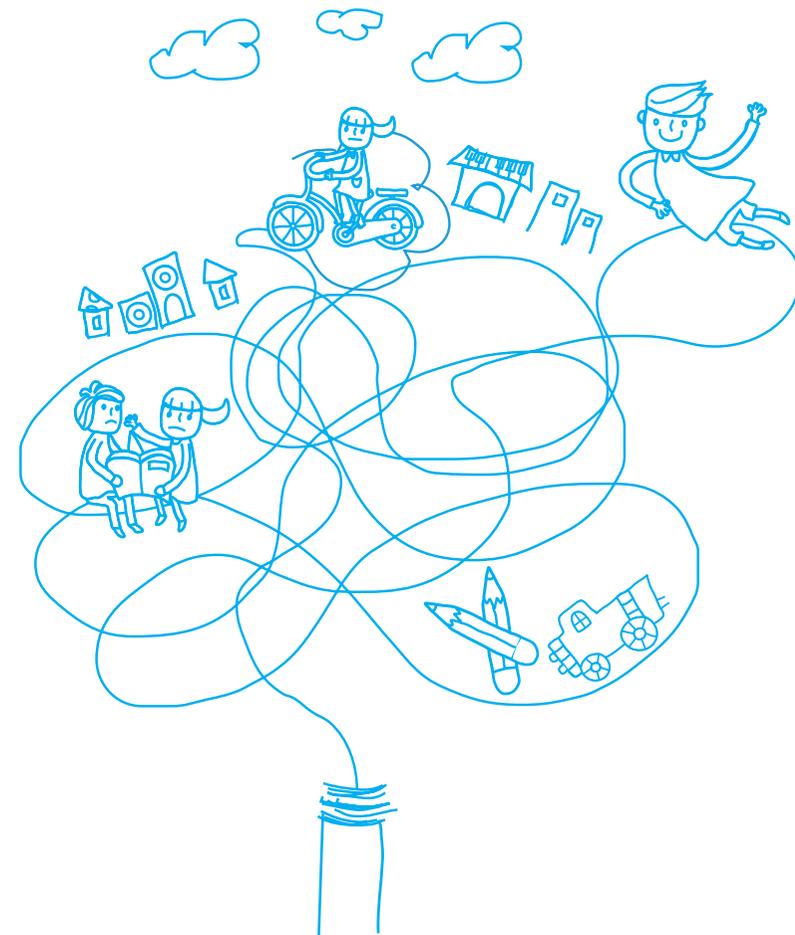
Información y atención telefónica sobre tabaquismo:

900 850 300

CONSEJERÍA DE SALUD



TABAQUISMO PASIVO EN LA INFANCIA



¿CÓMO AFECTA Y QUÉ HACER PARA EVITARLO?

Si la madre fuma o está expuesta al humo de tabaco ajeno...



DURANTE EL EMBARAZO

- El bebé recibe menos oxígeno a través de la placenta, por eso...
- Puede producirse un mayor riesgo de parto prematuro, abortos espontáneos u otras complicaciones en el embarazo (como la placenta previa).
- Los bebés pueden alcanzar menor peso, ser más inmaduros y estar menos preparados para el nacimiento.

EN LA LACTANCIA

- Disminuye la cantidad y calidad de la leche materna.
- Los bebés tienden a tener más problemas respiratorios y dormir peor.
- Aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante.

¡NO ABANDONE LA LACTANCIA MATERNA AUNQUE USTED FUME!

LA LACTANCIA MATERNA ES LO MEJOR PARA EL BEBÉ Y PARA LA MADRE

Lo ideal es no fumar durante la lactancia, pero si no lo ha conseguido aún, intente reducir el consumo al mínimo y no fume en presencia de los niños.



La exposición al humo de tabaco

DURANTE LA INFANCIA

Representa un mayor riesgo de:

- bronquitis.
- infecciones de garganta.
- infecciones de oído.
- neumonías.
- ataques de asma.



¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES Y LAS MADRES?

EVITAR EL TABAQUISMO PASIVO A SUS HIJOS.

(Ver cómo conseguirlo en la página siguiente) →

SI SE ES FUMADOR/A, INTENTAR DEJARLO.

Para ello hace falta:

1º tomar la decisión; 2º un poco de esfuerzo; y 3º algo de ayuda.

Existen muchas guías y folletos de autoayuda para dejar de fumar. Pida uno en su centro de salud y pregunte sobre los tratamientos del tabaquismo que se realizan en él.

TAMBIÉN PUEDE LLAMAR AL TELÉFONO GRATUITO PARA DEJAR DE FUMAR 900 850 300

Porque nos queréis ¡ os pedimos un hogar libre de humo de tabaco ! nuestros hijos.