

Con motivo del Día Mundial Sin Tabaco 2018, la AEP pone en marcha una campaña para proteger a los menores de los malos humos del tabaco

La Asociación Española de Pediatría advierte de que la mitad de los niños españoles convive con algún fumador en sus hogares y vehículos

- Los pediatras distribuirán un documento por el que los padres deben comprometerse con sus hijos a una casa y coche libres de humos. Se estima que al menos 1 de cada 10 padres podría hacer un intento serio de dejar de fumar.
- El próximo 31 de mayo, de 9 a 11 horas, el Comité de Salud Medioambiental de la AEP organizará un Twitter Chat con el hashtag #AdiósTabaco para hablar sobre los efectos del tabaquismo en niños y jóvenes y dar consejos para dejar de fumar.
- Las partículas tóxicas del humo de tabaco se quedan impregnadas de forma duradera en todas las superficies y suponen un riesgo para la salud, incluso aunque se tomen “medidas” como fumar en la ventana o en la cocina con la puerta cerrada.
- Los pediatras recuerdan que el riesgo cardiovascular comienza en los primeros diez años de vida y aconsejan una buena nutrición, aumentar la actividad física y estimular el contacto con la naturaleza para prevenir las enfermedades del corazón desde la infancia.

Madrid, 28 de mayo de 2018.-Con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, que se celebra este jueves 31 de mayo, la [Asociación Española de Pediatría](#) (AEP) inicia una campaña que busca concienciar a los padres para que dejen de fumar en hogares y vehículos. Para ello, los pediatras distribuirán un certificado de compromiso a los padres fumadores para una casa y un coche libres de humos. Y es que, tal y como ha subrayado el **doctor Juan Antonio Ortega, coordinador del Comité de Salud Medioambiental de la AEP**, en España, la mitad de los niños vive en entornos con presencia del humo ambiental de tabaco, una fuente más nociva que muchos de los contaminantes del aire juntos. Por este motivo, los pediatras insisten en que no se debe fumar en ninguna estancia de la casa ni en el vehículo, incluso cuando los niños no están presentes.



Según explica el doctor Ortega, “no son pocos los padres que intentan reducir la exposición de sus hijos al tabaco con medidas poco efectivas como fumando con la ventana abierta, la puerta de la cocina cerrada o en espacios alejados como el trastero. Sin embargo, desconocen que el humo es muy ubicuo y persistente debido a que pesa más que el aire y las partículas se quedan impregnadas en las superficies, de forma que son inhaladas posteriormente por los niños”.

Asimismo, destaca que el humo de segunda mano -es decir, el humo ambiental formado por la mezcla del humo exhalado por los padres fumadores y el humo que proviene de la combustión de la brasa del cigarrillo- *“es de peor calidad que el que inhala el propio fumador, ya que al tratarse de una combustión lenta en él se concentra un número de sustancias químicas mucho mayor que solamente en la corriente principal”*. En total, contiene 4.000 sustancias químicas, y más de 40 de ellas cancerígenas. Este humo es una causa de cáncer en personas no fumadoras e incrementa y se asocia con multitud de enfermedades en la infancia.

El doctor también alerta acerca de otro tipo de humo, el de tercera mano, que es aquel que proviene de la combustión de la brasa del cigarrillo. *“Este humo se caracteriza por una alta concentración de partículas y gases que pesan más que el aire que se concentran por debajo del metro de altura y, por tanto, son más tóxicas para los niños y se acaban adhiriendo a objetos con los que juegan o tocan: muebles, cortinas, alfombra, coche... A través del contacto, los niños pueden estar expuestos a muchos de los compuestos químicos del tabaco, ya que pueden llevarse las manos a la boca”*, detalla.

Por su parte, la **doctora María José Mellado**, presidente de la AEP, recuerda que *“los niños son particularmente vulnerables a los efectos del humo, ya que por su altura están más expuestos a los contaminantes, respiran más veces por minuto que un adulto, y su cuerpo en pleno desarrollo y madurez”*, a la vez que indica la responsabilidad de los adultos de velar por su protección y prevención de enfermedades. *“Los pediatras también tenemos que jugar un papel relevante en la batalla frente a la exposición de los menores al tabaco y su humo, dando a los padres los consejos pertinentes para que sus hijos se vean lo menos expuestos posible a la nocividad de estas sustancias”*, subraya.

A este respecto, las recomendaciones de los pediatras son claras: la primera, e ideal, es dejar de fumar, pero si no lo hacen, piden que se tenga especial cuidado y se evite fumar en el interior del vehículo o del hogar, incluso aunque los niños no estén presentes. Lo menos perjudicial es que se fume en la calle y, si se tiene bata o ropa de fumador, es necesario quitársela al entrar en el hogar o en el vehículo y lavarse las manos. *“Modalidades de tabaco como pueden ser cachimbos y cigarrillos electrónicos son igualmente nocivas y, por tanto, tampoco se deben fumar en entornos cerrados”*, advierte el doctor Ortega.

Campaña “Hogares y autos sin humo”: #AdiósTabaco

Con el objetivo de crear ambientes saludables para la población infantil y juvenil, la Asociación Española de Pediatría (AEP), a través de su Comité de Salud Medioambiental, ha iniciado una campaña contra el consumo de tabaco en los entornos privados. Entre las acciones que se llevarán a cabo, los pediatras podrán entregar un certificado en las consultas que los padres tendrán que firmar delante del niño para prometer mantener el hogar y el vehículo libres de humo. *“Además, tendrán que colgar este documento en un lugar visible para sensibilizar a los padres del peligro que este hábito supone para la salud de sus hijos y recordarles el compromiso que han adquirido”*, apunta el doctor Ortega. Junto a este certificado, se entregará una serie de recomendaciones y un kit ‘sin malos humos’.

Esta iniciativa pretende de una forma amable que los padres y madres fumadores hagan un intento serio para dejar de fumar, un acto que el doctor Ortega estima que hará “uno de cada 10 padres”, quien añade que *“la fuerza de este consejo reside en el empoderamiento del niño, quien termina por convertirse en un agente promotor de salud y garante del cumplimiento en casa, ya que recuerda a los padres todos los días que hay que cumplir con lo prometido en la consulta del pediatra”*. El certificado de compromiso podrá descargarse tanto desde la web de la [Asociación Española de Pediatría](http://www.aeped.es) como desde la página EnFamilia.aeped.es, que es la web dirigida a familias.

Por otro lado, las redes sociales constituirán un espacio de comunicación para esta campaña. En la cuenta de Twitter del Comité de Salud Medioambiental de la AEP (@csm_aep), se organizarán diversos Twitter Chat sobre el tabaco. El primero tendrá lugar el próximo 31 de mayo, Día Mundial Sin Tabaco, desde las 9 hasta las 11 de la mañana, donde el experto atenderá a las preguntas y consultas de los padres sobre los efectos infanto-juveniles del tabaquismo y dará consejos para dejar de fumar. El hashtag empleado será #AdiósTabaco.

Dirigido a los pediatras, la presidente de la AEP ha anunciado que *“como parte de esta campaña, y coordinado por el Comité de Salud Medioambiental, próximamente organizaremos en Continuum un curso de Pediatría y Tabaquismo, con el que se buscará marcar un horizonte de formación contra el tabaquismo en los pediatras españoles”*.

Día Mundial Sin Tabaco. Los 4 mejores ‘tips verdes’ para la prevención del riesgo cardiovascular desde la infancia

Tal y como indica la OMS en su lema para el Día Mundial Sin Tabaco 2018, “Tabaco y cardiopatías”, entre los problemas de salud de los niños derivados del humo ambiental del tabaco no solo se encuentran las enfermedades respiratorias como asma o rinitis, sino que también destacan las alteraciones del perfil lipídico, relacionadas con las enfermedades cardiovasculares.

Aunque las enfermedades cardiovasculares se asocian generalmente a la medicina del adulto, **el riesgo cardiovascular comienza en los primeros diez años de vida**. Por eso, el coordinador del Comité de Salud Medioambiental de la AEP alerta de que *“si queremos evitar tener pacientes crónicos debemos prevenir estas enfermedades desde la etapa infanto-juvenil. Siempre será más fácil mantener y fijar unos hábitos adquiridos en los niños que cambiarlos en la edad adulta”*. Por ello, además de la prevención durante el embarazo y el primer año de vida, es importante *“centrar esfuerzos en los 3 y 5 años, ya que es en ese periodo cuando empiezan a desarrollarse las placas de ateroma”*, es decir, la formación de grasa en el vaso sanguíneo que puede causar el cierre de las arterias. Coincide que en esta edad el niño comienza a tener una mayor independencia y autonomía, siendo capaz de salir a la calle por sí mismo y de tener sus propias decisiones.

Por todo ello, es recomendable que los niños comiencen cuanto antes a comer de forma saludable y a hacer actividades físicas en la naturaleza, tomando conciencia desde las primeras etapas de la vida de la relevancia que tiene crecer en un entorno saludable.

De este modo, los pediatras reclaman que se construyan entornos más saludables en casa, en el colegio, en las ciudades... y en este proceso de promoción de vida saludable y reducción de la emisión de humo de tabaco, en la que se busca que los ciudadanos sean más sanos, *“los alcaldes y las ciudades deben de sentirse partícipes”*, señala el doctor Ortega. De hecho, en su opinión como experto en salud medioambiental, *“los alcaldes en las ciudades podrían ser auténticos ministros de salud pública y comunitaria para la prevención del riesgo cardiovascular. Una ciudad cardiosaludable se mide por los metros cuadrados de zonas verdes y peatonales, número de instalaciones deportivas, parques, zonas verdes, calidad del aire, transporte público y programas de caminando al cole”*.

Sobre la AEP

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 14.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades o áreas de capacitación específicas. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de

investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.