

## KIT INFORMATIVO DE LA CAMPAÑA: DIPLOMA DE UN HOGAR Y COCHE LIBRE DE 'MALOS HUMOS' (TABACO). CARTA DE PRESENTACIÓN DE LA CAMPAÑA.

### KIT: PROMESA DE UN HOGAR Y UN AUTO LIBRE DE 'MALOS HUMOS' #Adiostabaco

El humo de segunda mano es una mezcla del humo generado por el proceso de quemado de un cigarrillo, junto con el humo expirado por los fumadores. Las personas expuestas a este humo son las que denominamos comúnmente con el nombre de fumadores pasivos.

El humo de segunda mano contiene más de 4.000 sustancias químicas, y más de 40 de ellas cancerígenas. Es una causa de cáncer en personas no fumadores e incrementa y se asocia con multitud de enfermedades en la infancia.

Los niños son particularmente vulnerables a los efectos del humo de segunda mano por los siguientes motivos: 1) porque están en pleno desarrollo y madurez; 2) también porque respiran más veces por minuto que un adulto; 3) tienen unas conductas propias como colgarse a los brazos de sus padres; 4) el tener altura hace que las partículas y gases que pesan más que el aire se concentren por debajo del metro de altura y finalmente 5) los niños no votan ni deciden sobre las normas y acciones que deben protegerle.

Es por ello que debe tenerse especialmente cuidado e intentar evitar fumar en interiores, ya que los niños expuestos a altas dosis de humo pueden experimentar consecuencias muy negativas para su salud.

Para luchar contra los malos humos de segunda mano y conseguir un mejor ambiente en los espacios internos, la AEPED ha puesto en marcha una CAMPAÑA HOGARES Y AUTOS SIN HUMO. El funcionamiento es simple:

- 1) en la página web del Comité de Salud Medioambiental se "promete" mantener el hogar libre de humo de tabaco y se recibe un DIPLOMA-certificado para que los niños, estos lo deberán colgar a la vista de todos, y asegurar que sus padres cumplan el compromiso. También se les hace llegar una serie de recomendaciones y un kit 'sin malos humos': marco de fotos, abanico y pegatinas.
- 2) En las consultas de pediatría que lo soliciten para entregarlo por los propios pediatras de Atención Primaria y Hospital para firmar el compromiso el profesional y los adultos delante del niño/a que actuará como garante del cumplimiento en casa. Deberá colgarlo en lugar visible.

**#Adiostabaco** queremos animar a los padres, madres y adolescentes que nos digan cómo **#héroes** en tweet 3 respuestas: ¿Cuánto tiempo lleva sin fumar? Y ¿Por qué lo hizo? ¿Cómo se encuentra? Si todavía son fumadores que nos digan cuando piensan dejarlo y porqué.

Que nos envíe una foto con su diploma de un hogar y auto libre de humo

**#Adiostabaco @Aepediatria #héroes**