

El tabaquismo y su bebé prematuro

Es probable que sea consciente de los peligros del tabaquismo para su propia salud. Como padre/madre de un bebé nacido prematuramente, también debe comprender los peligros del humo de segunda mano. Un entorno libre de humo es esencial para el buen crecimiento y desarrollo de su bebé.

El humo de segunda mano

El humo de segunda mano es una mezcla de dos cosas: el "humo lateral" (el humo que despiden el extremo encendido de un producto a base de tabaco) y "humo directo" (el humo que exhala el fumador). De las 4,000 sustancias químicas que existen en el humo de segunda mano, 250 de ellas son peligrosas. Se sabe que cincuenta de ellas producen cáncer.

- Los pulmones de los bebés no han madurado completamente al nacer. Los pulmones de un bebé tardan de 2 a 3 años en desarrollar todos los pequeños sacos alveolares necesarios para una vida saludable.
- El humo del tabaco irrita las vías respiratorias de los bebés. Afecta el crecimiento de sus pulmones. Aunque el humo del tabaco perjudica a todos los bebés, los bebés prematuros son mucho más propensos a contraer problemas pulmonares cuando salen de la sala de recién nacidos.
- La exposición al humo de tabaco puede hacer que empeoren estos problemas. Puede poner a los bebés nacidos prematuramente en un riesgo mucho mayor de sufrir infecciones y obstrucciones de las vías respiratorias inferiores.

No existe un nivel seguro de exposición al humo del tabaco.



El director general de sanidad de los EE. UU. determinó que no existe un nivel seguro de exposición al humo de cigarrillos. De hecho, la exposición a los venenos del humo de segunda mano realmente puede afectar al crecimiento adecuado de sus pulmones.

Problemas respiratorios

La Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU. (US Environmental Protection Agency, EPA) informa que la exposición al humo de segunda mano aumenta el riesgo de infecciones respiratorias inferiores agudas, como la bronquiolitis y la neumonía. Estas infecciones pueden ser provocadas por un virus denominado **virus respiratorio sincitial (VRS)**.

La enfermedad grave por VRS es la principal causa de hospitalización de los niños menores de 1 año en los EE. UU. La EPA calcula que, cada año, entre 130,000 y 150,000 casos de infecciones de las vías respiratorias inferiores en bebés de hasta 18 meses de edad pueden vincularse con la exposición al humo de segunda mano. De estos casos, entre 7,500 y 15,000 bebés necesitan ser hospitalizados.



Cómo proteger a su bebé del humo de segunda mano

Lamentablemente, cerca de 1 de cada 3 niños vive en un hogar donde alguien fuma con frecuencia. Varios grupos nacionales, como la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU., la Academia Estadounidense de Pediatría y la Asociación Estadounidense del Pulmón comparten la misma recomendación principal:



Haga de su hogar y de su automóvil un entorno libre de humo.



Dejar de fumar no es fácil. Los productos a base de tabaco contienen nicotina, la cual es altamente adictiva. Afortunadamente, hay ayuda. Hable con su empleador o su proveedor de atención médica acerca de los programas de bajo costo. También puede llamar al 1-800-QUIT-NOW o visitar www.smokefree.gov para obtener respaldo y asistencia. O ingrese en www.becomeanex.org, un proyecto de la Alianza Nacional para el Abandono del Tabaco (National Alliance for Tobacco Cessation), a fin de preparar su plan en línea para dejar de fumar.

Lo que puede hacer para proteger a su hijo del humo de segunda mano:

- ¡Deje de fumar!
- Si fuma y planea amamantar, deje de fumar. La leche materna de las mujeres que fuman contiene sustancias químicas que son peligrosas para los bebés.
- No permita que nadie fume en su hogar o en su automóvil.
- Quite los ceniceros de su hogar. Podrían alentar a las personas a fumar.
- Asegúrese de que los proveedores de cuidado infantil no fumen cerca de su hijo.
- Cuando se encuentre en sitios públicos con su bebé, pida a los demás que no fumen cerca de ustedes.