

Parenting for Prevention (Prevención por medio de la Paternidad): El tabaco

Sobre el tabaco

- El consumo de tabaco es la causa más evitable de enfermedades, discapacidad y muerte en Estados Unidos.
- El humo del tabaco contiene más de 7,000 sustancias químicas, y aproximadamente 70 de estas sustancias químicas pueden causar cáncer.
- Cada día, más de 3,200 personas menores de 18 años se fuman su primer cigarrillo.
- La mayoría de los fumadores prueban su primer cigarrillo alrededor de los 11 años y muchos son adictos cuando cumplen los 14 años. Sin embargo, si los jóvenes no comienzan a consumir tabaco para los 26 años, es casi seguro que nunca comenzarán a consumir tabaco.
- La nicotina es una sustancia química adictiva que se encuentra en el tabaco. Alguien puede volverse adicto a la nicotina unos días después de usarla por primera vez.
- La nicotina causa una subida de adrenalina cuando se absorbe en el torrente sanguíneo o cuando se inhala el humo del cigarrillo, y desencadena un aumento en la dopamina - la sustancia química de "felicidad" del cerebro.
- Otros productos de tabaco son aquellos productos que contienen nicotina, pero no son cigarrillos. Los cigarrillos electrónicos, los puros, el tabaco de pipa, el tabaco en polvo, el tabaco de mascar, el "snus" y los productos disolubles son ejemplos de otros productos de tabaco.
- No son sólo los cigarrillos que son perjudiciales. El tabaco sin humo contiene 28 sustancias químicas cancerígenas. Los cigarrillos electrónicos (cigarrillos electrónicos a batería que convierten la nicotina en un vapor inodoro) pueden contener ingredientes que son tóxicos para los humanos. Otros productos de tabaco pueden causar cáncer, enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

Datos rápidos

Estas son algunas de las sustancias químicas que se encuentran en el humo del tabaco y en otros productos comunes.

Acetona: quitaesmalte

Ácido acético: tinte para el cabello

Amoniaco: los limpiadores de la casa

Arsénico: veneno para ratas

Benceno: cemento de caucho

Butano: combustible para

encendedores

Cadmio: ácido de batería

Monóxido de carbono: tubo de escape de los automóviles

Formaldehido: líquido para embalsamar

Hexamina: combustible para parilla de carbón

Plomo: baterías

Naftalina: bolas de alcanfor

Metanol: combustible para cohetes

Nicotina: insecticida

Alquitrán: carreteras

Tolueno: pintura

Lo que los padres necesitan saber

Educación mediática – la capacidad de analizar y evaluar las diferentes formas de los medios – es una herramienta poderosa para ayudar a prevenir el uso de tabaco entre los jóvenes. La educación mediática ayuda al consumidor a adquirir conocimiento y entender la intención de los medios, permitiéndoles controlar la interpretación de los mensajes que ven y oyen. Cuando los jóvenes entienden cómo las empresas tabacaleras utilizan la publicidad dirigida a los jóvenes y los medios para promover el tabaquismo, están mejor equipados para tomar la decisión de no fumar o usar tabaco sin humo u otros productos de tabaco. Por ejemplo, en sus campañas de publicidad, las compañías de cigarrillos pintan a los fumadores como gente glamorosa, sexy, independiente, divertida, atractiva y que caminan al filo de la navaja, por así decirlo. Los anuncios de revistas y carteleras publicitarias nunca muestran los efectos negativos del tabaquismo. Como resultado, muchos adolescentes prueban los cigarrillos porque encuentran atractivas las imágenes y luego se vuelven adictos. Solo el 5% de los fumadores de la escuela secundaria creen que seguirán fumando 5 años después de la graduación, pero no entienden lo difícil que puede ser dejar de fumar. La investigación demuestra que, después de 8 años, el 75% de los fumadores seguirán usando algún tipo de tabaco.

La industria del tabaco utiliza prácticas engañosas de mercadotecnia para enganchar a los jóvenes con otros productos de tabaco. Estos productos están hechos para atraer a un público joven. Se infunden con sabores dulces y afrutados, son económicos, y están disponibles en las tiendas de conveniencia – a menudo al lado de los dulces y los chicles. (A partir de enero de 2015, Ashland adoptó regulaciones que prohibieron la venta de productos de tabaco con sabor en cualquier sitio que permita la entrada de clientes menores de 21 años).

Ayude a su hijo a identificar las tácticas que usan las compañías tabacaleras para que el tabaco y el tabaco sin humo aparenten ser atractivos. A los niños no les gusta que los engañen, y eso es exactamente lo que hacen estos anuncios. Hable con ellos sobre el daño real del uso de productos de tabaco y elógielos por sus elecciones saludables.

Los riesgos de fumar cigarrillos y de usar otros productos de tabaco

Todos los productos de tabaco tienen un impacto negativo en la salud humana. Aunque es cierto que informarles sobre los efectos a corto plazo suele disuadir más a los jóvenes, también es importante transmitir el impacto del consumo de tabaco a lo largo de la vida.

Efectos a corto plazo de fumar

- Irritación de la garganta, tos
- Mal aliento, dientes manchados
- Dificultad para respirar, disminución del rendimiento atlético
- Mayor propensión a resfriarse o desarrollar una enfermedad respiratoria
- Deterioro del crecimiento y función pulmonar

Riesgos a largo plazo del tabaquismo

- Dependencia de la nicotina / adicción seria
- Cáncer de pulmón, boca, garganta, riñón, estómago y colorrectal
- Cardiopatía coronaria
- Enfisema y otras enfermedades crónicas
- Diabetes Tipo 2

Riesgos de usar otros productos de tabaco

- Enfermedades periodontales, caries
- Dependencia y adicción a la nicotina
- Consumo posterior de cigarrillos
- Cáncer oral y pancreático
- Cardiopatía



Consejos para entablar un diálogo: Cómo iniciar una conversación

Los niños están expuestos a los cigarrillos desde una temprana edad: en el hogar, en público o a través de la publicidad. Los niños de apenas 5 años pueden entender que fumar no es saludable. Hable ya con ellos sobre los riesgos del consumo de tabaco. Continúe hablando a lo largo de su adolescencia cuando la influencia de los amigos y su entorno aumenta cada vez más.

- Sea directo con sus hijos en cuanto a que usted no quiere que fumen cigarrillos o que usen tabaco sin humo. Sea claro y constante con sus mensajes sobre los riesgos de fumar, el tabaco y la nicotina.
- Trate el tema de una manera que su hijo no tema que lo vayan a juzgar o castigar. Pregúntele qué le parece atractivo o poco atractivo con respecto a fumar. Escuche con mucha paciencia. Demuestre que valora las opiniones e ideas de su hijo, pero sea firme con sus reglas.
- Establezca políticas firmes que prohíben fumar y masticar tabaco en su hogar. Explique los peligros para la salud y los efectos físicos negativos.
- Háblele sobre los efectos inmediatos del tabaquismo: su ropa, cabello y aliento huelen mal; puede ser difícil jugar o participar en deportes; puede provocar tos, o que vomiten o se sientan mareados.
- Enfatique las elecciones saludables que su hijo ya está haciendo.
- Converse sobre cómo responder a la presión social para que fumen o usen tabaco sin humo. Su hijo puede sentirse seguro al decir "No", pero ofrézcale respuestas alternativas de todos modos como "Mi ropa y mi aliento olerán mal" u "Odio el aspecto que me da".
- Si usted es un padre de familia que fuma, lo mejor que puede hacer es dejar de fumar. Explique qué tan difícil es dejar de fumar y cuánto más fácil hubiera sido si usted nunca hubiera comenzado a fumar. Para obtener ayuda, comuníquese con la línea de ayuda de "MA Smokers" al 1-800-QUITNOW o solicite a su médico que lo remita a QuitWorks.org.
- Para obtener más consejos para dialogar con su adolescente, lea el folleto del CDC, Conversación para los padres : cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2012/pdfs/parent_card508.pdf

Jóvenes sin tabaco www.tobaccofreekids.org/NationalInstituteonDrugAbuse

Kids Health

<http://kidshealth.org/parent/positive/talk/smoking.html>

BeTobaccoFree.gov

<http://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/facts-figures/>

Parent Further.com

www.parentfurther.com/high-risk-behaviors/tobacco/effects

Healthline.com

www.healthline.com/

Asociación Norteamericana del Pulmón: Consejos para los padres

<http://www.lung.org/stop-smoking/about-smoking/preventing-smoking/for-parents.html>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

www.cdc.gov/tobacco/osh/index.htm

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: La Juventud

Hoja de información

www.cdc.gov/tobacco/youth/information_sheet/MA

Hagamos que fumar pase a la historia

www.makesmokinghistory.org/

The84 (para adolescentes)

www.the84.org

"Parenting for Prevention" es una serie educativa de la Coalición "Decisions at Every Turn" para padres y otros adultos interesados en aumentar la conciencia y el conocimiento sobre asuntos importantes de la juventud y para alentar el diálogo sobre la toma de decisiones saludables.

Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para nuestra colección de hojas de consejos.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721

www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 x8284

Support for this project is provided in part by the MetroWest Health Foundation www.mwhealth.org