

## **2 EFECTOS DEL HUMO AMBIENTAL DE TABACO EN EL HOGAR Y EN EL AUTO**

El Comité de Salud Medioambiental de la Asociación Española de Pediatría, ha hecho las siguientes conclusiones observando el daño de la exposición al Humo Ambiental de Tabaco (HAT) en los niños y niñas:

- **La evidencia de los estudios epidemiológicos sobre la exposición al HAT en niños está asociado a un incremento de enfermedades respiratorias, otitis, rinitis, asma y muerte súbita. También un mayor riesgo de retraso del crecimiento intrauterino, aborto, Déficit de funciones cognitivas y conductuales. Empeoramiento de la función pulmonar. Exacerbación de la fibrosis quística.**
- **La exposición a HAT durante la etapa pediátrica también se ha asociado con el desarrollo de cáncer tanto infantil como del adulto.**

**HEMOS REALIZADO UN TRÍPTICO INFORMATIVO SOBRE LA EXPOSICIÓN AL HUMO AMBIENTAL DE TABACO Y COMO PROTEGERSE (ver abajo) Tríptico pdf para la consulta y para el hogar: Triptico\_HAT\_AEP (VER ANEXO)**

### **FALSOS MITOS:**

Existe una mala percepción del riesgo entre los padres y madres con 2 mitos FALSOS:

1. Si fumo en el auto cuando no están los niños no hay problema: FALSO
2. Si fumo con la ventanilla abierta no hay problema: FALSO.
3. Si fumo en otra habitación o con la ventana abierta o en otra habitación no llega a lo los niños: FALSO.
4. El cigarrillo electrónico no contiene nicotina ni sustancias tóxicas: FALSO

### **LOS DATOS**

**La mitad de niñas y niños de España conviven con algún fumador en el hogar**

**Los adolescentes 14-18 años han fumado en el último mes 27%, un poquito mas las niñas, Y el 20% han probado los cigarrillos electrónicos. (Estudes 2016)**

**El HAT es muy ubicuo y acaba contaminando el interior del hogar y el auto**

**La concentración del contaminantes del HAT es insalubre a pesar de abrir las ventanas del auto. La calidad del aire fumando en el auto con las ventanillas abiertas es 5 veces peor que los días con peor calidad del aire. Con las ventanillas cerradas la calidad del aire es 100 veces peor.**

**Los contaminantes del HAT impregnan la moqueta, asientos y el interior del auto alcanzando concentraciones de estas partículas en mayor concentración que en los de no fumadores, aunque haya pasado tiempo sin fumar en el auto.**

**Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y otras sustancias tóxicas.**

**El Comité de Salud Medioambiental de la AEP, concordante con otras sociedades de pediatría en el mundo, recomienda promover intervenciones legislativas y educativas para para conseguir que los hogares y vehículos sean espacios libres de humo de Tabaco.**

Observatorio Nacional de Drogas, PND, Estudes, 2016.

Farber HJ, Groner J, Walley S, Nelson K; SECTION ON TOBACCO CONTROL. Protecting Children From Tobacco, Nicotine, and Tobacco Smoke. Pediatrics. 2015;136(5):e1439-67.

Sendzik T, Fong G, Travers M, Hyland A. "The hazard of tobacco smoke pollution in cars: evidence from an air quality monitoring study," 13th World Conference on Tobacco or Health, Washington DC July 2006.

Edwards R, et al., "Highly hazardous air quality associated with smoking in cars: New Zealand pilot study," The New Zealand Medical Journal 119(1244), October, 2006

Matt, GE, et al., "Residual tobacco smoke pollution in used cars for sale: air, dust, and surfaces," Nicotine and Tobacco Research 10(9):1467-1475, September 2008

Conscientes de la ubicuidad del humo del tabaco, queremos animar a padres, madres y adolescentes fumadores que dejen de hacerlo **#adiostabaco** y que se comporten

como **#héroes** comprometiéndose a no fumar en el hogar ni en el auto aunque no vayan los niños.

### 3. KIT DE LA CAMPAÑA: DIPLOMA, CARTA DE PRESENTACIÓN DE LA CAMPAÑA, PANNCARTA COMPORTATE COMO UN HÉROE, TRIPTICO SOBRE LOS EFECTOS DEL HUMO AMBIENTAL DE TABACO Y COMO PROTEGERSE.

#### CARTA DE PRESENTACIÓN.

#### 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 el 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 niño, 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 como **#héroes** en tweet 3 respuestas: ¿Cuántos tiempo llevan sin fumar? Y ¿Porqué lo hicieron? ¿Cómo se notan?. 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**



# twitter CHAT

31 de Mayo  
Día Mundial Sin Tabaco

9-11 horas

Twitter Chat con el  
experto

hashtags:  
**#adiostabaco**



El lema de este año de la Organización Mundial de la Salud: Tabaco y cardiopatías.  
Trataremos el papel de la contaminación del aire en el riesgo cardiovascular



A los padres, madres y adolescentes fumadores queremos animarles a dejar de hacerlo, su pediatra podrá informarle sobre los efectos infanto-juveniles y como dejar de fumar.

## Promesa de un hogar libre de “malos humos”



Yo, \_\_\_\_\_ en este día \_\_\_\_\_, prometo  
proteger a mis hijos contra los riesgos de salud asociados con el humo de tabaco  
en el medio ambiente manteniendo mi hogar y mi automóvil libres de humo.

Firma de padres:

Sello de la consulta  
donde se expide el diploma:



Comité de  
Salud  
Medioambiental  
Más información:  
@csm\_oep



## ¡Felicitaciones por haber hecho la promesa de mantener su hogar libre de humo!



## ¡Compórtate como un héroe!

Tú puedes dar un paso importante para proteger a tu familia, especialmente a tus hijos, contra los graves efectos para la salud:

### **No fumes en tu hogar ni en tu automóvil**

Recuerda: No basta con retirarte a otra habitación, abrir una ventana, poner un ventilador, soplar el humo hacia afuera, o usar rociadores o velas para eliminar el olor.



**PROMETA AQUÍ #Héroes #Adiostabaco**

Pide tu diploma para que lo firmen tus padres

**Información: @csm\_aep**



**Comité de Salud Medioambiental  
Asociación Española Pediatría**

Formato para acompañar la campaña en las redes sociales y en la web del comité de salud medioambiental

**4. Tabaquismo y cardiopatías. Los '4 mejores tips' para la prevención del riesgo cardiovascular desde la infancia y la vida adulta. En colaboración con el Comité de Prevención y de la Sociedad de Cardiología de Pediatría.**

<http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2018/event/es/> (web día mundial sin Tabaco)

Los cambios originados en la pared arterial por la aterosclerosis progresan lentamente en un largo periodo subclínico, caracterizado por daño endotelial y engrosamiento difuso de la íntima arterial. El grosor íntima-media carotídeo (GIMc) es el factor de riesgo que más se asocia con la enfermedad cardiovascular en el adulto en comparación con otros factores de riesgo tradicionales y predice la aparición de ictus e infarto agudo de miocardio.

**Los datos muestran una fuerte consistencia en los niños expuestos a tabaco y el riesgo cardiovascular:**

- se observa un mayor grosor subclínico de la íntima-media carotídea (es decir, la aterosclerosis comienza en la etapa pediátrica).
- También en niños la molécula soluble de adhesión celular (s-ICAM1), un marcador precoz de disfunción endotelial está correlacionado con los niveles de exposición a humo de tabaco
- los fumadores pasivos tiene 4 veces mas riesgo de desarrollar en la adolescencia síndrome endocrino-metabólico

**Recomendaciones:**

1. La prevención de las enfermedades crónicas del adulto, y especialmente las cardiovasculares es una tarea en la etapa pediátrica.
2. Estos originales integran los 4 mejores consejos para la prevención de las enfermedades cardiovasculares disponible para las consultas de pediatría.

COMITÉ DE SALUD MEDIOAMBIENTAL PRIMAVERA 2018 <b>Los 4 mejores consejos para prevenir las enfermedades cardiovasculares en adultos</b>	COMITÉ DE SALUD MEDIOAMBIENTAL PRIMAVERA 2018 <b>Los 4 mejores consejos para prevenir las enfermedades cardiovasculares desde la infancia</b>
--	---

Queremos destacar además el papel de las **corporaciones locales** en el impulso y colaboración de los programas de salud y con la pediatría de Atención Primaria para hacer de las ciudades entornos más cardiosaludables. Los alcaldes atendiendo a sus competencias podrían ser considerados como auténticos Ministros de Salud Pública o Comunitaria.

‘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 m<sup>2</sup> de zonas verdes y peatonales, número de instalaciones deportivas, calidad del aire, transporte público y programas de caminando al cole ‘ (Ortega García JA)



**Los principales factores de riesgo cardiovascular**

**PRIMARIOS:**

- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo
- Tabaquismo
- Contaminación atmosférica

**SECUNDARIOS:**

- Hipercolesterolemia
- Hipertensión
- Diabetes

*El control de ellos desde la infancia disminuye el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular en la edad adulta. Además, los niños tienen mayor disposición al aprendizaje y a modificar sus hábitos, de ahí que la infancia sea una época ideal para abordar estos problemas, especialmente en aquellas personas o familias en las que tienden a agruparse varios de esos factores.*

©Comité de Salud Medioambiental, 2018. Asociación Española de Pediatría Twitter: @csm\_aep

**VER ANEXO PANFLETO PARA LA CONSULTA.**

