



Documento en PDF obtenido de la web
PORTALPADRES

www.respirar.org/portalpadres/

La información contenida en esta PDF está sujeta a las Advertencias de Uso de la Información que puede encontrar en www.respirar.org/portalpadres/uso.htm

El papel del Tabaco en el Asma

Septiembre 2003

Por qué fumar es malo

- Es un mal ejemplo para cuando el niño se haga mayor
- Es malo para tu salud
- Es malo para la salud de tu hijo; pues está demostrado que:
 - los hijos de madres que fumaron durante el embarazo tienen asma a más temprana edad (desde lactantes)
 - los hijos cuyo cuidador principal (la persona que más rato pasa con él) es fumador, tienen asma más precoz (desde lactante)
 - el tabaco es un irritante del árbol respiratorio y puede ayudar a desencadenar una crisis
 - el tabaco puede hacer que una crisis dure más tiempo

Algunas estrategias sencillas para dejar de fumar o fumar menos

Si tienes un hijo con asma, eres fumador-a, y quieres dejarlo, lo mejor es que pidas ayuda

- Primero a la gente que te rodea, para que te estimule en tu propósito y no te ponga cerca la tentación.
- Segundo a los profesionales, ya que existen muchas modalidades de ayuda: grupos, parches de nicotina, técnicas de relajación, etc.

Si no eres capaz de dejar de fumar

- Ante todo no fumes en casa: saturete bien en la calle, en el trabajo (si está permitido), etc.
- Reserva un lugar en la casa para fumar, y deja el resto de tu hogar libre de humos de tabaco.
- Ventila bien la casa

Recuerda que cuando fumas un único cigarrillo en una habitación, las partículas y humos de este permanecen allí durante horas.