

INFORMACIÓN *para la* FAMILIA

No. 68

(4/99)

EL TABACO Y LOS NIÑOS

La adicción a la nicotina de los niños que fuman cigarros (cigarette), mastican tabaco sin humo y usan puros (cigars) es un problema serio de salud pública.

Datos sobre los adolescentes que fuman:

- Alrededor de 3 millones de adolescentes fuman en los EEUU.
- Aproximadamente 3,000 adolescentes comienzan a fumar cada día y una tercera parte de ellos morirá prematuramente de una enfermedad relacionada con el fumar (Sociedad Americana del Cáncer).
- Los estudiantes de escuela superior o secundaria que fuman cigarros (cigarettes) están más dispuestos a correr otros riesgos como el ignorar el uso de los cinturones de seguridad, involucrarse en peleas físicas, portar armas y tener relaciones sexuales a una edad temprana.
- El tabaco está considerado como la “droga portal” que puede llevar al alcohol, marijuana y a el uso de otras drogas ilegales.
- La mayoría de los adultos que fuman comenzaron a fumar antes de llegar a los 18 años.
- El uso del tabaco continúa siendo la causa más común de enfermedad y muerte que se puede evitar en los Estados Unidos.
- El fumar cigarros (cigarette) y el uso del tabaco están asociados con muchos tipos de cáncer.
- El fumar es la causa mayor de las enfermedades de los pulmones y del corazón.
- El fumar empeora los problemas médicos existentes, como el asma, la alta presión y la diabetes.
- Mientras más temprano una persona comienza a fumar, mayor es el riesgo que corre su salud y más difícil se le hace dejarlo.

Los niños que corren el MAYOR riesgo de usar Tabaco:

- tienen padres, hermanos o amigos que fuman
- exhiben características tales como el endurecimiento y tratan de actuar como adultos
- niegan los efectos dañinos del tabaco
- poseen pocas destrezas para hacerle frente a la vida y el tabaco les alivia el estrés
- tienen una baja autoestima y depresión
- tienen un rendimiento académico pobre, especialmente las niñas
- se dejan influenciar por los anuncios que relacionan el fumar cigarros (cigarettes) con estar bien delgados y/o sufren de desórdenes del comer.

Lo que pueden hacer los padres para evitar el uso del Tabaco:

- Los padres son los modelos del ejemplo. Si usted fuma, deje de fumar. Si no ha dejado de fumar, no fume frente a sus hijos y dígame que usted siente mucho el haber empezado a fumar.
- No permita que se fume en su casa y haga respetar su regla de No Fumar.

El tabaco y los niños, “Información para la familia” No. 68 (4/99)

- Pregunte si se habla acerca del tabaco en la escuela.
- Pregunte acerca del uso del tabaco por los amigos; ensalce a los niños que no fuman.
- No permita que sus niños manejen los materiales de fumar.
- No permita que sus niños jueguen con cigarrillos (cigarettes) de dulce. Son símbolos de cigarrillos reales y los niños pequeños que los usan tienen mayor tendencia a fumar.
- Respalde los esfuerzos de no fumar de la escuela y la comunidad e informe a los oficiales escolares que usted espera que ellos hagan cumplir la política de no fumar.
- Haga que el tabaco no esté disponible para los niños y adolescentes-- respalde el aumento en las contribuciones sobre el tabaco, las licencias a vendedores y la prohibición de las máquinas que venden cigarrillos sin atención personal.
- Discuta con sus niños las imágenes falsas y engañosas que se usan en
- los anuncios y películas donde presentan el acto de fumar como glamoroso, saludable, sensual y maduro.
- Enfatique los efectos negativos a corto plazo tales como el mal olor en la boca, los dedos amarillos, la ropa apesadumada, la respiración corta y la disminución del rendimiento en los deportes.
- Enfatique que la nicotina es adictiva. Ayude a los niños a decir “No” al tabaco mediante juegos representando situaciones en las que los padres les ofrecen tabaco.

Si su niño o adolescente ya ha comenzado a usar tabaco, los siguientes pasos pueden ayudarlo a que lo deje:

- Aconséjelo a él/ella que deje de fumar. No lo enfrente, déle soporte moral y sea respetuoso.
- Asístalo en sus esfuerzos para dejar de fumar y exprésele su deseo de ayudarlo.
- Provea materiales educativos.
- Ayude a su joven a poder identificar las razones personales pertinentes para dejarlo.
- Si usted fuma, póngase de acuerdo con su hijo para dejar de fumar y negocie una fecha para hacerlo.
- Reclute la ayuda del pediatra del niño o del médico de familia para que ayude al niño a dejar de fumar.
- Si el niño está usando otras drogas y/o el alcohol o hay problemas con desórdenes del humor u otros desórdenes, la evaluación por un psiquiatra de niños y adolescentes u otro profesional de la salud mental puede ser lo indicado.

Para información adicional vea **Información para la familia: #2 Los adolescentes con problemas de la alimentación, #3 Los adolescentes: el alcohol y otras drogas, #4 El niño deprimido, #6 Los niños que no pueden prestar atención (ADHD), #33 Desórdenes del comportamiento y # 66 Ayudando a los adolescentes con estrés.**

#

El desarrollo de la serie Información para la Familia es un servicio público de AACAP (“American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”). Solicitamos su ayuda para poder aumentar la distribución de la serie; por favor, haga un donativo (deducible de impuestos) a “AACAP Campaign for America’s Kids”. Con su ayuda, usted respaldará el esfuerzo de abogar de manera compresiva y constante por los niños y adolescentes que padecen enfermedades mentales.

Por favor, haga su cheque pagadero a AACAP y envíelo a: AACAP Campaign for America’s Kids, PO Box 96106, Washington, D.C. 20090

La “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)” representa a más de 6,000 siquiatras de niños y adolescentes quienes son doctores egresados de una escuela de medicina, con por lo menos cinco años adicionales de entrenamiento en siquiatría general (adultos) y siquiatría de niños y adolescentes,

La Información para la Familia ha sido desarrollada y distribuída por la “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”. No se requiere permiso escrito para reproducir las hojas de uso personal o educativo, pero no se pueden incluir en material que se presente a la venta. Para comprar la serie de “FFF’s”, puede llamar al “AACAP Office Assistant” al: 1.800.333.7636, ext. 131