



## Los niños como fumadores pasivos

Los niños son particularmente sensibles al humo del tabaco. No cabe duda alguna de que lo mejor para el bebé es que ambos dejéis de fumar. Si no estáis preparados para dejar de fumar ahora, podéis de todas formas proteger al bebé de los efectos perjudiciales del tabaco. Por ello es importante que no estéis cerca del bebé cuando fuméis. Es importante no fumar en casa cuando esté el bebé. Se debe tener en cuenta que la única forma de proteger al bebé del humo del tabaco es no permitir nunca que se fume cerca de él, en la casa o en el coche, porque los niños fuman pasivamente cuando se está fumando cerca de ellos.

El tabaco afecta a la lactancia y puede causar que sea más difícil comenzarla y que sea de más corta duración, ya que disminuye la producción de leche. La nicotina y otras sustancias presentes en un cigarrillo llegan a través de la leche materna al bebé. Si los bebés están expuestos al humo de tabaco, aumentan las posibilidades de que enfermen, y estarán a mayor riesgo de contraer infecciones respiratorias, otitis, alergias y asma. Los niños que están constantemente respirando humo de tabaco triplican o cuadruplican el riesgo de contraer enfermedades respiratorias.

Todo el mundo tiene la posibilidad de dejar de fumar. Habla con la comadrona, enfermera o médico en tu centro de salud y recibe consejo, ayuda e información para dejar de fumar. La experiencia demuestra que la gente que recibe ayuda tiene más éxito para dejar de fumar. El apoyo de tu pareja y familia también es importante.

### Quien ofrece consejo e información:

Las comadronas en la maternidad de todos los centros de salud del país.

Las enfermeras en la atención pediátrica en los centros de salud.

El centro de maternidad: 5851400

Línea de ayuda para dejar de fumar, número gratuito: 800-6030

Asociación del cáncer: 540-1900

Lýdheilsustod: 5800-900

Farmacias Lyf og heisla

### Páginas de internet con información sobre ayuda para dejar de fumar:

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

[www.8006030.is](http://www.8006030.is)

[www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is)

[www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)

[www.givingupsmoking.co.uk](http://www.givingupsmoking.co.uk)

[www.smokefreefamilies.org](http://www.smokefreefamilies.org)