

Lo que los padres deben saber acerca de ... *Los niños y el tabaco*



No hay duda que el tabaco es peligroso. Causa más enfermedades y muerte que todas las demás drogas, incluyendo alcohol, heroína, marihuana y cocaína. El año pasado más gente murió del uso de tabaco que las que murieron en la Primera Guerra Mundial, la Segunda Guerra Mundial, la guerra de Corea y la guerra de Vietnam combinadas.

Veintitrés por ciento de los estudiantes norteamericanos que cursan la secundaria fuman. Y el 10 por ciento de los chicos usan tabaco sin humo. Debido a que estos usuarios de tabaco desarrollan adicción a tan temprana edad, los expertos dicen que será mucho más difícil para ellos dejar de usar tabaco como adultos.

Puesto que la ciencia médica tiene conocimiento acerca de los efectos perjudiciales del uso de tabaco—produce todo tipo de enfermedades, desde cáncer pulmonar a insuficiencia cardíaca congestiva—usted tiene razón en preocuparse por si su hijo ha comenzado a usar tabaco.

Estos son los hechos que usted necesita saber acerca de los niños y el tabaco.

¿Por qué es peligroso el tabaco?

El tabaco contiene nicotina, una droga que es altamente adictiva. Un estudio estima que el 86.8% de los estudiantes que fuman por lo menos una vez al día son adictos a la nicotina. Es importante que los padres y la gente joven reconozcan que al igual que otras drogas, el tabaco cambia la manera en que el cuerpo trabaja. Además de la nicotina, el tabaco contiene muchas otras sustancias peligrosas. Estas incluyen:

- Arsénico.
- Formaldehído.
- Alquitrán.
- Monóxido de carbono.
- Más de 4,000 compuestos químicos.



¿Cómo el fumar afecta la mente y el cuerpo?

Inicialmente, los fumadores tienen tos, mal aliento, un sabor agrio en sus bocas, dolores de cabeza, dificultad para respirar, y dientes y uñas manchados. Después de un largo período de uso, los fumadores están en riesgo de contraer:

- Úlceras.
- Caries dentales.
- Arrugas.
- Infertilidad.
- Ataque de apoplejía.
- Ataques al corazón.
- Bronquitis.
- Enfisema.
- Defectos congénitos.
- Cáncer.



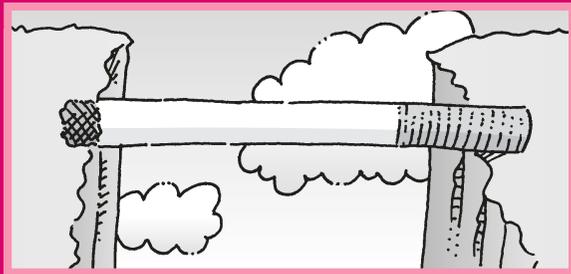
El hábito de fumar está asociado con muchos cánceres, incluyendo el cáncer pulmonar, cáncer de la boca, cáncer de la laringe, cáncer de la vejiga, cáncer del riñón y cáncer del cuello del útero.

¿Y el tabaco sin humo?

El tabaco para mascar también produce cáncer del esófago, faringe, laringe, estómago y páncreas. Los usuarios de tabaco para mascar son 50 veces más propensos a sufrir de cáncer de la boca que las demás personas.

Otros problemas de salud causados por el uso de tabaco de los adolescentes incluyen:

- Sangramiento de las encías y los labios.
- Ritmo cardíaco elevado.
- Mayor probabilidad de daño al cerebro debido a un infarto.
- Desarrollo prematuro de enfermedades arteriales.
- Un promedio de crecimiento más lento de los pulmones.



TABACO: una droga 'de entrada'

Un peligro particular del tabaco es que es una "droga de entrada." A menudo el tabaco es la primera droga utilizada por la gente joven que luego puede proseguir a consumir alcohol, marihuana y otras drogas.

¿Por qué los chicos comienzan a fumar?

Porque sus amigos lo hacen. Tanto los niños como las niñas dicen que la presión de sus compañeros es la razón principal por la cual comenzaron a usar tabaco.

Las niñas comienzan a fumar porque piensan que les ayudará a mantenerse delgadas, atractivas, sofisticadas y exitosas. Los niños que usan tabaco para mascar (muy pocas niñas usan tabaco de esta manera) dicen que están siguiendo el ejemplo de los atletas y otras personas que ellos admiran. Tanto los niños como las niñas dicen que era más probable que probasen un cigarrillo o tabaco para mascar por primera vez cuando estaban con sus amigos.



¿Qué puede hacer usted?

- **Asegúrese de que su hijo** sepa los hechos acerca del consumo de tabaco.
- **Piense acerca** de su propio consumo de tabaco. Si usted fuma o usa tabaco para mascar, será más difícil persuadir a su hijo o hija para que no lo use. Si usted ha tratado de dejar el tabaco, podría conversar acerca de lo difícil que es dejar el hábito del tabaco.
- **Aliente a su niño** a participar en deportes y otras actividades.
- **Trabaje junto con la escuela** para desarrollar un programa efectivo de prevención del uso de tabaco. Los programas más efectivos se concentran en todas las formas de uso de drogas y envían un mensaje claro y uniforme de "no usar."
- **Haga recordar a su niño** las leyes sobre la compra y uso de tabaco.



Si su niño ya usa tabaco, hablele calmadamente acerca del peligro del mismo. Explíquele que lo ama y que le ayudará a encontrar maneras de dejar el hábito. Consulte con el director de la escuela, o un profesor o consejero, acerca de la ayuda disponible en su comunidad.

THE
PARENT
INSTITUTE®

Una de las series de *QuickTips*® de The Parent Institute®,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474
(800) 756-5525 • www.parent-institute.com
Stock No. 1150 (English) • Stock No. 2150 (Spanish)
Copyright © 2020 The Parent Institute®