

TABACO

69% de los estudiantes declara haber consumido tabaco por primera vez antes de los 15 años.

Fuente: SENDA. ENPE 2013

INFORMACIÓN GENERAL

La planta de tabaco es la única que sintetiza y luego conserva en sus hojas secas un potente alcaloide que recibe el nombre de nicotina.

CONSEJOS PARA PADRES

- Dar un buen ejemplo. Si nuestros hijos nos ven fumando aprenderán este comportamiento. No es conveniente que abusemos del consumo.
- Debemos ser críticos ante la publicidad de tabaco y enseñar a nuestros hijos a verla de manera constructiva, sin caer en los mitos que ésta genera.
- Debemos enseñar a nuestros hijos a solucionar problemas que forma adecuada y que no vean el consumo como una forma de resolverlos u olvidarlos.
- Dialogar con los hijos y mantener conversaciones claras y sin tabúes, es una forma de prevenir el consumo futuro o los problemas derivados de éste.
- Enseñar a nuestros hijos a tratar con respeto a las personas con adicción al tabaco y que sepan que es un problema que se puede tratar, e incluso animarles a ayudarlas.

Lo que NO se debe hacer

- Utilizar cualquier celebración o acontecimiento para consumir delante de nuestros hijos.
- Animar a los niños a fumar o simularlo, aunque sea en un momento puntual con algún motivo festivo o intencionado.
- Asociar la diversión y el ocio con el consumo de tabaco.
- Ser permisivo y dejar pasar los episodios de consumo, en vez de dialogar con los hijos.
- No querer conversar sobre el consumo o hacerlo en forma autoritaria.

EFFECTOS Y CONSECUENCIAS

Enfermedades:

Existen una serie de enfermedades directamente relacionadas con el tabaquismo, como el cáncer del pulmón, la bronquitis, el enfisema pulmonar y los problemas cardiovasculares.

En el embarazo:

Evidencias científicas apoyan la influencia del tabaquismo en el bajo peso de los recién nacidos y de los problemas que se producen en el desarrollo y crecimiento del feto.

Aumenta las posibilidades de abortos espontáneos, nacimientos prematuros y complicaciones durante el embarazo y el parto.

MANANA

por la integración

www.corporacionmanana.org