

DÍA MUNDIAL SIN TABACO 2009 "HOGARES PERUANOS LIBRES DE TABACO"

El consumo de tabaco es el principal factor de carácter evitable que causa enfermedad y muerte en las Américas y el mundo. Cada año, más de un millón de personas mueren por su causa sólo en las Américas. Entre el 10 y 15% de estas defunciones se presentan en no fumadores que se afectan por respirar el aire contaminado por el humo de tabaco de los demás.

La evidencia ha demostrado que la exposición a humo de tabaco es causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad. El humo de segunda mano ha sido clasificado como un agente cancerígeno por el Centro Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) y como un contaminante tóxico del aire por varios centros científicos gubernamentales y no gubernamentales.

En el mundo, el humo de segunda mano es la fuente principal de la contaminación de los espacios cerrados en donde se permite fumar: lugares de trabajo, lugares públicos, instalaciones de transporte público, comunidades y **en el hogar**.

En el mundo 700 millones de niños (casi la mitad de la población infantil mundial) están expuestos al humo de segunda mano. En muchas regiones y países donde las tasas de fumar son altas entre la población masculina, las mujeres y los niños son los que sufren más de la exposición al humo de tabaco. Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que 50 millones de mujeres embarazadas están expuestas al humo de segunda mano durante su embarazo a nivel mundial.

En el Perú la última encuesta de tabaco en jóvenes (GYTS), con la participación de CEDRO, demostraba que más del 29.5% vivían en casas donde otros fumaban y el 42.5% respiraba el humo contaminado con humo de tabaco en diferentes lugares fuera de sus casas.

Las regulaciones nacionales han logrado que algunos lugares públicos como instituciones educativas, de salud, transporte y oficinas de gubernamentales, estén totalmente protegidos de esta exposición al humo de tabaco; sin embargo, en los hogares, esto queda bajo la voluntad de los que viven en ellos.

Algunos fumadores señalan que fuman en ambientes donde la familia no se encuentra, sin embargo, las evidencias señalan que fumar en otro lado de la casa ayuda a reducir la exposición pero no la elimina.

Los sistemas de ventilación de casas no pueden filtrar y hacer circular el aire de forma suficiente como para eliminar los tóxicos contenidos en el humo de tabaco, los cuales se filtran a todo el hogar. El mantener el humo lejos de los niños, desplazándose a otro cuarto para fumar o el abrir una ventana puede ayudar a reducir la exposición de los niños al tabaco, pero no los protege de los peligros del consumo pasivo de cigarrillos.

Niños que se encuentran en desarrollo pueden contraer diversas enfermedades a consecuencia del humo del cigarro.

Por otro lado, las evidencias demuestran que ambientes donde el consumo de cigarrillos es normal, fomentan que este consumo sea percibido como normal y cotidiano. Por tanto, padres, hermanos y/o abuelos fumadores se constituyen en factor de riesgo para el inicio de consumo en los niños, adolescentes y jóvenes.

Porqué es importante que nuestros hogares sean libres de tabaco?

- Porque eliminamos todos los riesgos contra la salud asociados con el consumo pasivo de tabaco.
- Porque nuestra familia recibirá mensajes de estilo de vida saludable.
- Se gastará menos tiempo, energía y dinero cuando se tengan que limpiar las cortinas, paredes, ventanas y espejos.
- Las mascotas estarán más a gusto. Está demostrado que perros que viven en hogares de fumadores, aumentan su riesgo de cáncer al pulmón.

Algunas recomendaciones para mantener libren de tabaco su hogar:

- Elimine todos los riesgos contra la salud asociados con el consumo de tabaco en el hogar: Modelos, exposición a humo de tabaco, efectos del tabaco en la salud familiar.
- Anuncie a visitantes y familiares que en casa no se fuma. Explique a sus visitantes que por la salud de su familia no puede permitir que se fume en su casa.
- Elimine todos los accesorios relacionados con el cigarro: ceniceros, encendedores, etc.

- No fume. Solicite ayuda para dejar el cigarro, buscando estrategias y métodos más adecuados.
- Promueva en su hogar la información acerca de los beneficios de una vida sin tabaco. Informe además de los efectos negativos del cigarro en la salud, el medio ambiente, la economía, etc. Trate de que esta información esté asociada a la vida diaria de sus hijos.
- Fomente durante toda la vida de sus hijos hábitos, actitudes y comportamientos saludables.
- Fomente la adquisición de habilidades para que sus hijos sean asertivos, resistan la presión social y de grupo y sean críticos con la publicidad.

CEDRO