

Alergia y tabaco

El humo del tabaco es, sin lugar a dudas, el mayor contaminante del interior de las viviendas. La exposición a humo de tabaco se asocia de forma significativa con la aparición de sensibilización alérgica, con asma y con otras enfermedades respiratorias. Los niños expuestos a humo de tabaco presentan con más frecuencia alergia y asma clínico, y en gran medida el tabaquismo de los padres marca el pronóstico de estos niños.



¿Por qué fumar es malo?

- Es un mal ejemplo para cuando los hijos se hagan mayores.
- Es malo para tu salud. El consumo de tabaco constituye la principal causa de enfermedad evitable y de mortalidad prevenible en los países desarrollados. En el tabaco se han encontrado múltiples sustancias que en gran parte son perjudiciales para la salud. Entre ellas, destacan por sus efectos nocivos:
 - Los alquitranes (benzopirenos y nitrosaminas) responsables del 30 % de todos los tipos de cáncer (vejiga, riñón, páncreas, estómago, etc.), y del 90% del cáncer de pulmón.
 - El monóxido de carbono, que es el causante de más del 15% de las enfermedades cardiovasculares.
 - La nicotina, que produce la dependencia física.
- Es malo para la salud de tu hijo; pues está demostrado que:
 - Los hijos de madres que fumaron durante el embarazo tienen asma a más temprana edad (desde lactantes). El tabaquismo en la madre embarazada afecta el desarrollo de las vías aéreas in útero y altera la función pulmonar durante los dos primeros años de vida, mostrando desde el nacimiento hiperreactividad y obstrucción bronquial e incrementando los niveles de Ig E en sangre, lo que indica un proceso alérgico en desarrollo.
 - Los hijos cuando la persona que más rato pasa con él es fumadora, tienen asma más precozmente.
 - La exposición de los niños al humo del tabaco aumenta los síntomas respiratorios como tos, producción de esputo y pitos en el pecho (sibilancias), y lleva el riesgo de desarrollo de asma y de sufrir crisis asmáticas.
- El tabaco es un irritante del árbol respiratorio y puede ayudar a contribuir a desencadenar una crisis de asma. El humo del cigarrillo en interiores es un

factor típico irritante específico de la mucosa bronquial e inductor de broncoespasmo.

- El tabaco puede hacer que una crisis de asma dure más tiempo y sea más severa.
- Está demostrado que el **humo del cigarrillo incrementa la respuesta alérgica**, y además disminuye los factores de defensa propios de las mucosa respiratoria a la infección. Esto implica que, reafirmando lo dicho anteriormente sobre no fumar en la casa de una persona con alergia, no sólo quiere decir que no deben fumar dentro de casa, sino que, **no deben de fumar** sobre todo los padres de un niño alérgico, pues las partículas de humo se acarrean dentro de la casa por medio de la ropa, cabello ó la piel. Por supuesto un alérgico no debe de fumar.

Algunas estrategias sencillas para dejar de fumar o fumar menos

Si tienes un hijo con asma, eres fumador/a, y quieres dejarlo, lo mejor es que pidas ayuda

- Primero a la gente que te rodea, para que te estimule en tu propósito y no te ponga cerca la tentación.



- Segundo a los profesionales, ya que existen muchas modalidades de ayuda: grupos, parches de nicotina, técnicas de relajación, etc. Consulta con tu **Médico de Familia** sobre los programas para dejar de fumar de tu Centro de Salud.

Si no eres capaz de dejar de fumar

- Ante todo no fumes en casa. Si lo anterior te es imposible, reserva un lugar en la casa para fumar, y deja el resto de tu hogar libre de humos de tabaco.
- Ventila bien la casa. Recuerda que cuando fumas un cigarrillo en una habitación, las partículas y humos de este permanecen allí durante horas.

- No inhales el humo.
- Fuma tabaco bajo en nicotina.
- Aspira menos en cada calada. Da menos caladas a cada cigarrillo.
- Deja y apaga las colillas muy largas.
- Retira el cigarrillo de la boca entre caladas.
- Usa boquillas filtrantes.
- Cada vez que compres un paquete, mete en una hucha su valor en dinero. Cuando haya cierta cantidad, será para donarla a alguna institución benéfica (ONG).
- Evita el alcohol y los estimulantes (café, té...)
- Juega a retrasarlo: ¿vas a encender un cigarrillo? Pues espera 5 minutos... ¿has sido capaz? Otros 5 minutos... Aumenta cada día el intervalo en un minuto si estás siendo capaz de cumplirlos.
- ¿Volver a empezar? Seguir. Las recaídas no suponen un paso atrás. Si somos metódicos en el plan diseñado e insistimos, el éxito es seguro.

Es muy importante que conozcas tus derechos y obligaciones. Consulta el [Real Decreto 1293/1999](#).

José M^a Negro Alvarez

Sección de Alergología. H.U. "Virgen de la Arrixaca". Murcia (España).

Profesor Asociado de Alergología. Facultad de Medicina. Universidad de Murcia. Murcia (España).

© 2004 AlergoMurcia

Este folleto proporciona una visión general de este problema y puede no ser aplicable a todo el mundo. Para averiguar si los consejos de este folleto pueden aplicarse a usted y para conseguir más información de este tema, hable con su Médico de Familia o su Alergólogo.

Tiene permiso para reproducir este material cuando sea con un objetivo educativo y sin ánimo de lucro. Solicite permiso por escrito si lo requiere para otros usos, incluidos usos electrónicos.