



En el humo del tabaco se aíslan más de 1000 componentes químicos, 40 de ellos son agentes reconocidos como cancerígenos.

El tabaco **en los padres** produce, entre otras:

- Mal olor en aliento, pelo, piel y ropa
- Aumento de frecuencia cardiaca y de tensión arterial
- Frecuentes problemas respiratorios
- Mayor frecuencia de cáncer de pulmón y de vejiga

En los niños, especialmente en los menores de 3 años:

- respiran más deprisa
- tienen unos pulmones más pequeños que sus padres
- tienen una deficiencia inmune fisiológica
- tienen una gran capacidad de imitación

Como consecuencia de lo anterior, en los niños el tabaco ocasiona más daño que en los adultos:

- Los niños sometidos durante el embarazo a tabaco materno tienen más probabilidad de nacer con bajo peso; y los recién nacidos con bajo peso tienen:
 - mayores problemas médicos
 - mayores problemas en el aprendizaje
- Tienen un mayor riesgo de sufrir el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante
- Irritación de ojos, mucosas nasales y garganta
- Enfermedades respiratorias caracterizadas por tos, laringitis, ataques de asma, neumonía, sinusitis y otitis media aguda.
- Mayor frecuencia de que sean sometidos a intervenciones quirúrgicas del tipo de la amigdalectomía.
- Menor función pulmonar y mayor capacidad de reacción pulmonar ante otros desencadenantes, teniendo más posibilidad de tener enfermedades alérgicas.

Si eres adulto/a y fumas, déjalo por tu propia salud; pero si además tienes hijos déjalo por la salud de ellos.

Si no puedes dejar de fumar:

- No fumes en ninguna habitación de tu domicilio
- No fumes nunca delante de tus hijos, aunque no estés en tu casa
- Haz que no fume el personal que trabaja en tu casa ni las visitas
- No fumes dentro del coche
- No entres con tus hijos a lugares donde haya humo de tabaco





¿Qué es el cólico del lactante?

El cuadro típico es el de un bebé que, a partir de la segunda semana de vida, presenta casi todos los días: llanto incesante que suele acompañarse de encogimiento de piernas, cara de dolor, puños apretados, enrojecimiento de la piel y abombamiento del abdomen con expulsión de gases.

Suele comenzar **en las primeras semanas de vida** y puede durar hasta los 3 ó 4 meses.

Se puede presentar a cualquier hora del día, pero lo hace preferentemente a la caída de la tarde y principio de la noche.

Es un problema muy frecuente. No se debe a enfermedad ni a algo que los padres hayan hecho o dejado de hacer al bebé.

¿Por qué se produce el cólico?

Al ser un problema muy común existen muchas teorías; pero su causa exacta se desconoce todavía.

¿Qué se puede hacer para aliviar el cólico?

- Hay que intentar actuar con tranquilidad, pensando que el problema es transitorio
- Si bien no está demostrado que mantener al bebé en brazos reduzca el llanto, los bebés suelen encontrarse mejor en brazos de su madre y por ello no se van a "acostumbrar".
- El estado de ánimo de la madre después del parto también es importante. Si se encuentra triste, desbordada o con mucha ansiedad, debe consultar con su médico de cabecera.
- La alimentación no parece influir en el cólico. El lactante mantendrá la alimentación que venía realizando previamente. Sin embargo, si está tomando pecho se recomienda que lo haga en un ambiente de tranquilidad y con el niño sosegado; y si está con lactancia artificial, se debe poner al niño en una posición que no permita que trague aire.
- **No existe ningún medicamento** que se haya mostrado **eficaz** para el cólico.

