



# Repaso sobre la salud oral

## Febrero de 2015

## ¿Lo sabía?

- **Tabaquismo y salud**
  - **Problemas de salud relacionados con fumar**
  - **Estrategias para ayudar a las embarazadas y los padres a dejar de fumar**
  - **Cigarrillos electrónicos y nicotina líquida**
  - **Rincón culinario: arco iris de verduras**
- Fumar puede dañar cada órgano del cuerpo.
  - Casi una de cada cinco muertes en Estados Unidos se relaciona con fumar
  - Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar para mejorar la salud.
  - Alguien que fuma una cajetilla al día ahorrará cerca de \$2000 dólares estadounidenses al año al abandonar el hábito

## Tabaquismo y salud

No fumar, o dejar de fumar, es una manera importante de permanecer sano y vivir más tiempo. Cuando alguien deja de fumar, también mejora la salud y la calidad de vida de las personas con quienes convive, en especial niños de corta edad.



En este número de *Repaso sobre la Salud Oral* se describen algunos problemas de salud relacionados con fumar que afectan a padres, embarazadas y niños. Asimismo, se ofrecen consejos que el personal de Head Start puede usar para ayudar a padres, embarazadas y al personal de Head Start a dejar de fumar. También se incluye una receta para un refrigerio saludable que puede hacerse en el salón de clases de Head Start o en el hogar.

## Problemas de salud relacionados con fumar

Fumar puede causar problemas de salud para los padres, las embarazadas y sus bebés, y los niños. Los problemas incluyen:

- **Enfermedades crónicas.** Fumar puede causar cáncer casi en cualquier lugar del cuerpo. Puede llevar a ataques cardíacos, apoplejía y enfermedad de los pulmones. Fumar también hace que la diabetes sea más difícil de controlar.
- **Malos resultados del embarazo.** Fumar puede afectar la placenta, el órgano que alimenta al bebé en desarrollo. Los problemas con la placenta aumentan la probabilidad de una mujer de tener un aborto espontáneo, muerte fetal, o parto prematuro. También incrementa la probabilidad de la mujer de tener un bebé con peso bajo al nacer.
- **Defectos de nacimiento.** Los bebés de mujeres que fuman durante el embarazo tienen

tasas más altas de paladar hendido.

- **Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS).** Los bebés de mujeres que fumaron durante el embarazo, y los que respiran humo de tabaco fumado por otras personas, tienen más probabilidades de morir por SIDS.
- **Problemas respiratorios.** Respirar humo de tabaco fumado por otras personas puede causar infecciones, como bronquitis y neumonía, así como respiración silbante y tos. Dicho humo también puede desencadenar ataques en niños con asma.
- **Problemas de salud oral.** Además de causar mal aliento y manchas en los dientes, fumar aumenta el riesgo de cáncer oral, enfermedad de las encías, y retraso de la cicatrización después de la extracción de un diente y de otras operaciones orales.

Otros problemas relacionados con la salud causados por fumar se comentan en *Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos—El humo del tabaco causa enfermedades...cómo le afecta a usted (A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease—What it Means to You)*. El recurso está disponible en español y en inglés (English).

## Estrategias para ayudar a las embarazadas y los padres a dejar de fumar



- **Ayudar a las familias a llenar la encuesta sobre tabaquismo en la familia, de Head Start (Head Start Family Smoking Survey).** Llene la encuesta con cada familia para ver si el niño está expuesto a humo de tabaco en el hogar o en el automóvil. Obtener esta información es el primer paso para ayudar a las familias cuyos miembros fuman en el hogar o en el automóvil a establecer reglas de no fumar, y a ayudarlos a crear un plan de acción para dejar de fumar.
- **Establecer una iniciativa para dejar de fumar basada en programa.** La Iniciativa para el Cese del Consumo de Tabaco, de Head Start: Formación de Asociación para que los Niños y las Familias Estén más Sanos (Head Start Tobacco Cessation Initiative: Partnering for Healthier Children and Families) de la American Legacy Foundation, proporciona un marco para crear y poner en marcha un programa para dejar de fumar en entornos de Head Start.
- **Usar entrevista motivacional.** Use entrevista motivacional para compartir información acerca de los peligros de fumar, y evalúe la disposición de los padres para dejar de fumar. Vea el número de noviembre de 2014 de *Repaso Sobre la Salud Oral* para obtener más información acerca de la entrevista motivacional
- **Compartir métodos para dejar de fumar.** En las páginas web Quit Method de Smokefree.gov, y BeTobaccoFree.gov se describen diferentes métodos para dejar de fumar. También se describe cuáles métodos son más eficaces, cuáles son más costeables, y cuáles pueden empezarse de inmediato. Un método presentado en la página web Quit Method es la orientación y los servicios de apoyo por teléfono. Al llamar al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), los individuos serán comunicados con la línea de su estado para dejar de fumar, para que hablen con asesores capacitados.
- **Mantener políticas de no fumar.** Desarrolle y haga cumplir políticas por escrito para evitar que se fume en sitios del programa Head Start.

## Cigarrillos electrónicos y nicotina líquida

Los cigarrillos electrónicos, también llamados e-cigarettes, e-cigs, o cigarrillos sin humo, se ven como cigarrillos, puros o pipas. Contienen un pequeño calentador que funciona con una pila, que cambia la nicotina líquida hacia una neblina o vapor, que el usuario inhala. Los cigarrillos electrónicos no están regulados por la Administración de Alimentos y Fármacos (Food and Drug Administration). Se ha encontrado que los usuarios de cigarrillos electrónicos están inhalando formaldehído, una sustancia química que se sabe que causa cáncer. Asimismo, el uso de cigarrillos electrónicos no termina la adicción de un fumador a la nicotina. Las personas que dejan de usar cigarrillos electrónicos a menudo regresan a fumar cigarrillos tradicionales.

Los centros toxicológicos informan incrementos agudos del número de niños de corta edad que beben nicotina líquida. Los niños son atraídos por los colores brillantes de los empaques, y los sabores de la nicotina líquida, como cereza, chocolate y goma de mascar. Beber cualquier cantidad de nicotina líquida puede causar vómitos, crisis convulsivas, o la muerte.

## Rincón culinario: arco iris de verduras

He aquí un refrigerio delicioso y saludable que los niños pueden hacer como un proyecto de clase o en el hogar con su familia.



### Ingredientes

Un pimiento rojo, uno verde, uno amarillo y uno anaranjado, rebanados en tiras delgadas

Una coliflor, cortada en trozos pequeños

Una tasa de aderezo ranchero bajo en grasa

### Instrucciones

1. Coloque una rebanada de pimiento de cada color en un plato o en un cuenco para formar un arco iris.
2. Coloque una pieza de coliflor en cada lado del arco iris para formar una nube.
3. Ponga una cucharada de aderezo ranchero en el plato o cuenco para mojar las tiras de verdura.

**Consejo de seguridad:** un adulto debe rebanar los ingredientes.

## Póngase en contacto con nosotros

Este boletín fue publicado originalmente en 2015 y ha sido traducido al español por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia.

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número del boletín, así como sus sugerencias sobre temas para números futuros. Envíe sus comentarios a [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) o llame al 866-763-6481. Suscríbese o vea todos los números de [Repaso sobre la Salud Oral](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia. Este boletín fue elaborado por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia con fondos de la subvención #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start, Office of Child Care, y la Administración de Recursos y Servicios de Salud, Oficina de Salud Materno-Infantil. Este recurso puede duplicarse sin permiso para usos no comerciales. Esta publicación es del dominio público, y ningún derecho de autor puede ser reclamado por personas u organizaciones.

*¡La preparación para la escuela empieza con la salud!*