

Cómo evitar que sus hijos usen tabaco

- [Lo que los padres deben saber sobre el tabaco](#)
- [Evite que sus hijos comiencen a usar tabaco](#)
- [Cómo ayudar a sus hijos a abandonar el tabaco](#)
- [Programas y recursos](#)

Lo que los padres deben saber sobre el tabaco

El hábito de consumir tabaco (tabaquismo) en cualquiera de sus formas no es seguro.

La mayoría de la gente que consume tabaco, por lo general comienza hacerlo antes de cumplir 18 años. La población juvenil reporta que consume una variedad diversa de los productos derivados del tabaco, incluyendo cigarrillos, cigarrillos electrónicos o dispositivos de vapeo, mini cigarros/puros, pipas hookah, tabaco que no produce humo (masticable u oral) y rapé (tabaco en polvo para inhalar), entre otras formas más recientes de consumo.

Los niños y jóvenes deben estar informados sobre los peligros de consumir tabaco en cualquiera de sus formas y a cualquier edad. La exposición a la nicotina durante la juventud puede ser nociva para un cerebro adolescente en pleno desarrollo, lo cual puede resultar en una vida de adicción a la nicotina y al tabaquismo. La exposición a la nicotina en un cerebro adolescente puede predisponer a que la persona desarrolle posteriormente adicción a otras drogas también.

En los Estados Unidos, el tabaquismo es la principal causa tanto de enfermedades, así como de muerte que son prevenibles. Prevenir el consumo de los productos del tabaco en la juventud es un paso muy importante para ayudar a mantener a los niños sanos y para ayudar a detener la epidemia de tabaquismo. Y en el caso de que ya hayan comenzado a usar este tipo de productos, como cigarrillos, cigarrillos electrónicos o

dispositivos de vapeo, entre otros, apoyarlos para que logren dejar este hábito es crucial para proteger su salud y su bienestar en un futuro.

Evite que sus hijos comiencen a usar tabaco

Según recientes investigaciones, los adolescentes cuyos padres a menudo les hablaron sobre los peligros del tabaco fueron mucho menos propensos a fumar que aquellos cuyos padres no tuvieron estos diálogos con sus hijos. Este hecho es válido independientemente de si los padres consumen tabaco.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) dan los siguientes consejos prácticos para ayudar a los padres a mantener a sus hijos libres de tabaco:

- Recuerde que a pesar del impacto de las películas, la música, el Internet, las redes sociales y los amigos, **son los padres los que pueden ser la mayor influencia en las vidas de sus hijos.**
- Comience a hablar con sus hijos sobre la adicción al tabaco cuando tengan de 5 a 6 años de edad y continúe hablándoles hasta que lleguen a la preparatoria y la universidad o hasta que comiencen la carrera profesional. En muchos casos, los niños comienzan a experimentar con el tabaco a los 11 años, y muchos ya son adictos a los 14 años.
- Si sus seres queridos padecen o murieron de enfermedades relacionadas con el tabaquismo, informe a sus hijos sobre esto.
- Explique a los jóvenes que el tabaco ejerce tensión sobre el corazón, causa daños a los pulmones, así como muchos otros problemas de salud, incluyendo cáncer. El humo de cigarrillos y los vapores de los cigarrillos electrónicos también puede ser perjudiciales para las personas que no utilizan productos de tabaco, pero que están expuestos a ellos.
- Hable sobre los efectos nocivos de la nicotina. La nicotina se encuentra en cigarrillos, cigarros, pipas hookahs, tabaco sin humo y la mayoría de los cigarrillos electrónicos. La nicotina crea una adicción muy fuerte. Hay evidencia de que causa daño al desarrollo cerebral de los adolescentes. También puede causar nacimientos prematuros y bebés con bajo peso al nacer si se usa tabaco durante el embarazo.
- También hábleles sobre cómo el uso de tabaco afecta la apariencia de una persona y el mal olor que provoca: el fumar y el vapor hace que el cabello y la ropa apeste, causa mal aliento y puede manchar los dientes y las uñas. El tabaco masticable para escupir y otros productos de tabaco sin humo causan mal aliento,

formación de caries, pérdida de dientes, manchan la dentadura y afectan el hueso de la mandíbula.

- Incluya el gasto real del consumo de tabaco en sus charlas, y cuánto dinero pueden ahorrar o gastar en otras cosas en lugar de productos de tabaco.
- Averigüe si los amigos de sus hijos fuman, usan cigarrillos electrónicos o tabaco para masticar o chupar. Hablen sobre las formas de decir “no” a todas las formas de tabaco.
- Hable con sus hijos sobre la falsa impresión que se presenta del tabaco en los medios de comunicación, como los anuncios impresos, las películas, las redes sociales y las revistas.

Para acceder a información sobre cómo prevenir el tabaquismo en la juventud, los CDC proporcionan datos, informe y otros recursos sobre prevención del tabaquismo juvenil ([disponible en inglés](#)¹), al igual que información sobre [uso y prevención de los cigarrillos electrónicos entre los jóvenes](#)².

La Campaña para Niños y Jóvenes Libres del Tabaco cuenta con [información útil](#)³ para apoyar a los niños a que se mantengan alejados del tabaco.

Cómo ayudar a sus hijos a abandonar el tabaco

Si su hijo ya comenzó a consumir cualquier forma de tabaco, incluyendo cigarrillos electrónicos, trate estas sugerencias para ayudarlo a dejar el hábito:

- Investigue la razón por la cual su hijo fuma o consume otros productos del tabaco. Haga preguntas para averiguar qué tipo está usando.
- Procure evitar el uso de amenazas o imponer algún ultimátum. Muestre interés. Averigüe qué cambios pueden hacerse en su vida para que su hijo(a) deje de usar tabaco.
- Si usted usa tabaco, trate de dejarlo. Si usted fumaba o usaba otras formas de tabaco y ya dejó el hábito, háblele a su hijo sobre cómo usted se sintió. Personalice los pequeños problemas sobre el uso de tabaco y el gran reto de dejar el hábito. Los adolescentes y preadolescentes a menudo creen que pueden dejar el hábito cuando ellos quieran. Sin embargo, las investigaciones demuestran que la mayoría de los adolescentes nunca dejan de fumar. Procure que estos datos sean comunicados en una manera que no sea amenazante.
- Apoye a sus hijos si están tratando de dejar de fumar. Tanto usted como su hijo podrían necesitar prepararse para los cambios en el estado de ánimo que pueden

venir con la abstinencia a la nicotina.

Programas y recursos

Los siguientes programas y recursos han sido desarrollados específicamente para adolescentes y jóvenes adultos para ayudarles a abandonar el hábito. Algunos de estos son (información disponible en inglés):

- [CDC⁴: Hub for information on youth cessation⁵](#)
- [Truth Initiative: Program to help youth quit tobacco products⁶](#)
- [Truth Initiative: Resources for parents to help youth quit vaping⁷](#)
- [American Lung Association: Tips and information to help kids quit tobacco⁸](#)
- [Smokefree.gov: Hub to help youth quit tobacco⁹](#)
- [MD Anderson Cancer Center: Free bilingual online program to help students become tobacco-free¹⁰](#)

Refiérase al contenido sobre [riesgo para la salud debido al tabaquismo¹¹](#) o [vapeo y cigarrillos electrónicos¹²](#) para más información sobre la seguridad y el uso de cigarrillos electrónicos

Hyperlinks

1. www.cdc.gov/tobacco/basic_information/youth/index.htm
2. www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/los-riesgos-de-los-cigarrillos-electronicos-para-jovenes.html
3. www.tobaccofreekids.org/es/e-cigarettes
4. www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm
5. www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm
6. truthinitiative.org/thisisquitting
7. www.becomeanex.org/helping-a-child-quit-vaping/
8. www.lung.org/stop-smoking/helping-teens-quit/not-on-tobacco.html
9. teen.smokefree.gov/

10. www.mdanderson.org/about-md-anderson/community-services/aspire.html
11. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/riesgos-para-la-salud-debido-al-tabaquismo.html
12. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos.html

Referencias

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Smoking & Tobacco Use. *Keep kids e-cigarette free*. Accessed at <https://www.cdc.gov/features/ecigarettes-back-to-school/index.html> on November 12, 2020.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Smoking & Tobacco Use. *Youth and tobacco use*. Accessed at https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm on November 12, 2020.

Drope J, Cahn Z, Kennedy R, Liber AC, Stoklosa M, Henson R, Douglas CE, Drope J. Key issues surrounding the health impacts of electronic nicotine delivery systems (ENDS) and other sources of nicotine. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*. 2017;87(6):449-471.

U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General. *Know the risks*. Accessed at <https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/knowtherisks.html> on November 12, 2020.

U.S. Department of Health and Human Services. *The health consequences of smoking—50 years of progress: A report of the Surgeon General*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.

Actualización más reciente: febrero 4, 2021

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html) (información disponible en inglés).

cancer.org | 1.800.227.2345