



Vida  
Sana



Compartir en  
Familia

Redacción

---

## Consejos para evitar que tu hijo fume

---

Fumar perjudica gravemente la salud, pero mucho más la de los adolescentes, en pleno desarrollo y crecimiento. Por eso, ningún ninguna familia quiere que su hijo fume. Si les has sorprendido con un cigarrillo en la mano es importante que sepas cómo actuar para aconsejarle lo mejor. No te pierdas estos consejos útiles.

Según los últimos datos, la edad media de inicio al tabaquismo en los adolescentes es de 13,9 años, lo cual puede resultar sorprendente para la mayoría de las familias que ni se

imaginan que su hijo o hija de menos de 14 años ya ha probado el tabaco. Además, el 12,5% de los jóvenes de entre catorce y dieciocho años fuma a diario, a pesar de las campañas que cada año se lanzan para informar sobre los perjuicios del tabaco para toda la población, pero sobre todo para los más jóvenes.

Y es que el tabaquismo es un grave problema de salud que supone la primera causa de muerte prevenible, pero los adolescentes no son realmente conscientes del daño que se están haciendo. Muchos creen que el ¿el tabaco solo es malo si se consume durante muchos años seguidos? e incluso algunos creen que ayuda a adelgazar, por lo que no quieren dejarlo.

El tabaco perjudica gravemente la salud:

Provoca un desarrollo lento de la función pulmonar y obstruye las vías respiratorias. Aumenta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o una enfermedad cardiaca. Reduce el sueño y el descanso, lo que afecta al rendimiento escolar y el aprendizaje. Empeora los hábitos alimenticios. Aumenta la frecuencia cardiaca, reduciendo a la mitad la capacidad física. Aumenta el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer como el de boca, faringe, laringe, pulmón, etc.

Por lo tanto, fumar afecta al joven a corto, medio y largo plazo, por lo que es importante saber detectar cuanto antes si nuestro hijo fuma y hacer algo al respecto.

### **¿Cómo saber si fuma?**

Al llegar a casa, fíjate en si huele o no a tabaco, pero sin husmearle como un sabueso. El pelo, la ropa, las manos? en todo queda olor que no se disimula con un chicle o un poco de colonia como piensan ellos. Es importante que hables con él a menudo para que sepas quiénes son sus amigos, qué les gusta hacer, si fuman o beben? la confianza es la mejor arma para saber qué hace o qué problemas tiene. No le interrogues cada vez que llegue a casa, debes hablar con él con calma para que se abra a ti. Si le sorprendes con un paquete de tabaco, no le grites ni le castigues, habla con él para hacerle ver lo perjudicial que es. Observa si, de repente, gasta más que antes y te pide más dinero, ya que el tabaco es un vicio caro.

### **¿Cómo conseguir que deje de fumar?**

Lo primero que debes hacer es averiguar por qué fuma. Muchos chicos y chicas lo hacen por la presión del grupo o por ligar, así que debes intentar averiguar sus causas y hacerle ver que no es necesario fumar para ¿ser guay? ni para ligar. Si en casa fumáis, es más probable que vuestro hijo fume y, además, será un poco hipócrita decirle que no lo haga porque es malo cuando vosotros no lo dejáis, así que puede ser una buena ocasión para dejarlo todos. Hazle ver lo malo que es el tabaco para su salud con hechos y datos concretos. Que no piense que solo es malo si sigue fumando con 50 años, debe entender que es malo ya y que acorta su esperanza de vida radicalmente. Fomenta buenos hábitos en tus hijos. Los adolescentes que hacen ejercicio de manera habitual son menos

propensos a fumar. Fomenta su asertividad y su autoestima para que sea capaz de decir ?no? y no dejarse llevar por los demás.

EXPERTO:  
Compartir en Familia  
Redacción

**Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.**