



Oficina de Prevención del Consumo de Tabaco
División de Políticas Públicas Saludables y Promoción
Subsecretaría de Salud Pública
Ministerio de Salud
2018

Orientaciones 2018:

Hogares Libres de Humo de Tabaco.



Contenido

Introducción	3
1. Acerca del Humo de Tabaco.....	4
1.1. Humo de tabaco ajeno.....	4
2. Hogares Libres de Humo de Tabaco.....	5
2.1. Importancia de promover Hogares Libres de Humo.....	5
2.2. ¿Cómo favorecer la conformación de Hogares Libres de Humo de Tabaco?	5
2.2.1. Constitución del equipo de trabajo.....	5
2.2.2. Definición de población objetivo.	6
2.2.3. Indicaciones para implementar un Hogar Libre de Humo de Tabaco.....	6
2.2.4. Compromiso Hogar Libre de Humo de Tabaco.	8
2.3. Continuidad y evaluación del cumplimiento.....	10
Bibliografía.	11

Introducción

Estas Orientaciones nacen de la necesidad de favorecer el estilo de vida saludable con la implementación Hogares Libres de Humo de Tabaco, con el propósito de proteger la salud de la población, principalmente de niños, niñas y adolescentes.

El establecimiento de Hogares Libres de Humo de Tabaco favorece el “desnormalizar” el acto de fumar e impacta retrasando el inicio del consumo de tabaco en los jóvenes. También es un estímulo para la cesación del tabaquismo en los adultos, quienes tienen un importante rol como modelos de conducta a seguir de niños, niñas y adolescentes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que aproximadamente la mitad de los niños y niñas del mundo están expuestos regularmente a ambientes contaminados con humo de tabaco, en mayor frecuencia, intensidad y por períodos más prolongados que los adultos, agudizando cuadros de asma, bronquitis entre otros problemas respiratorios.

Además, en los adultos, el humo de tabaco ambiental causa graves trastornos cardiovasculares, respiratorios, cáncer, complicaciones del embarazo y bajo peso del recién nacido, entre otras alteraciones del desarrollo.

Es relevante que la Encuesta Nacional de Salud del Ministerio de Salud 2016-2017, refleja una disminución significativa en el consumo de tabaco al interior del hogar, sin embargo, para mantener estas cifras se debe continuar con esta iniciativa.

Dado lo anterior, este documento pretende relevar la implementación de ambientes libres de humo de tabaco, estrategia contenida en el Convenio Marco para el Control de Tabaco de la Organización Mundial de la Salud (CMCT), puesto que contribuye a retrasar el inicio del consumo, favorece la cesación tabáquica y previene las recaídas en aquellos que dejaron de fumar.

1. Acerca del Humo de Tabaco.

1.1. Humo de tabaco ajeno.

El tabaco es una de las mayores amenazas para la salud pública que ha tenido que afrontar el mundo, puesto que mata a más de 7 millones de personas al año de las cuales más de 6 millones son consumidores directos y alrededor de 890.000 son no fumadores expuestos al humo ajeno.(1)

El humo de tabaco ajeno se puede definir como “el humo que se desprende del extremo ardiente de un cigarrillo o de otros productos de tabaco, generalmente en combinación con el humo exhalado por el fumador” (2).

Las personas pueden verse expuestas a este humo en diversos ambientes: hogares, vehículos y en sitios públicos y en Chile el 15% de la población está expuesta al humo de tabaco en el hogar y un 20% en el lugar de estudio y/o trabajo según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. (3)

Los niños y niñas están expuestos al humo de tabaco ambiental cuando una persona fuma en su presencia, cuando el humo de tabaco llega desde otro lugar a la habitación o porque se fumó previamente en dicho ambiente.(7)

Los niños, sobre todo los más pequeños, no expresan su malestar por estar expuestos al humo de tabaco ambiental y no pueden por sí mismos alejarse de los ambientes contaminados. (7)

No hay niveles de exposición seguros al humo de tabaco (4), y existe evidencia suficiente que indica que este contaminante ambiental provoca efectos nocivos en el sistema cardiovascular, sistema respiratorio y efectos negativos sobre la reproducción en mujeres. Lactantes y niños expuestos al humo de tabaco del ambiente presentan mayor riesgo de síndrome de muerte súbita, enfermedades del oído medio, deterioro en la función pulmonar, enfermedades respiratorias bajas, tos, sibilancias y dificultad para respirar. (5)

Entonces es fundamental destacar que toda exposición al humo de tabaco es perjudicial, por lo que la única forma de proteger a quienes no fuman es **eliminar el consumo de tabaco de todos los espacios interiores o cerrados.**

En el ámbito reproductivo, existe evidencia fuerte que señala que las mujeres fumadoras o que involuntariamente están expuestas al humo de tabaco tienen alto riesgo de padecer complicaciones durante el embarazo y aumenta en el feto el riesgo de tener bajo peso al nacer, entre otras alteraciones del desarrollo.(5)

2. Hogares Libres de Humo de Tabaco.

En la actualidad hay 1100 millones de personas (16 % de la población mundial) protegidas por leyes globales libres de humo de tabaco, lo que es relevante dado que las prohibiciones de fumar benefician a los no fumadores y a los fumadores por igual: los no fumadores están expuestos a mucho menos humo de tabaco ajeno, mientras que los fumadores tienden a fumar menos, tener un mayor éxito en dejar de fumar y sentir más confianza en su capacidad para dejar de fumar. (5)

2.1. Importancia de promover Hogares Libres de Humo.

Los hogares, vehículos y otros entornos de carácter privado son difíciles de regular mediante leyes o reglamentos respecto al consumo de tabaco (7). Por esto es fundamental que los hogares sean Libres de Humo, debido a que estos son espacios en los que se debe iniciar el cuidado y protección de la salud de niños, niñas, adolescentes y adultos.

Entre el 29 al 39% de los adolescentes entre 13 y 15 años de 5 regiones de Chile están expuestos al humo de tabaco ajeno en el hogar. (6) Por esto es fundamental el involucramiento de los integrantes del núcleo familiar y personas vinculadas a la vida cotidiana de niños, niña y adolescentes. (5)

2.2. ¿Cómo favorecer la conformación de Hogares Libres de Humo de Tabaco?

Comprometiendo Hogares Libres de Humo de Tabaco (HLHT).(8)

Las acciones para fomentar el “compromiso de Hogares Libres de Humo de Tabaco” pueden canalizarse a través de las diversas organizaciones de la comunidad y de los Centros de Atención de Salud, siguiendo las recomendaciones descritas a continuación.

2.2.1. Constitución del equipo de trabajo.

La gestión de la estrategia HLHT requiere la coordinación entre las SEREMIS de Salud y los Servicios de Salud a través de los respectivos equipos: Referentes de Tabaco regionales y Encargados de Salud Respiratoria.

Para planificar el trabajo se deberá acordar:

- Cronograma general (fechas y actividades).
- Sistema de coordinación, trabajo y evaluación.
- El o los establecimientos de salud / grupos de la comunidad que serán incluidos.
- Número estimado de grupos familiares¹ a incorporar a la estrategia.
- Los incentivos a entregar a los hogares que resulten comprometidos.

2.2.2. Definición de población objetivo.

- Hogares de niños que acuden a salas IRA cuya madre, padre o tutor sea fumador.
- Hogares de pacientes incluidos en los programas IRA/ERA.
- Hogares de embarazadas y recién nacidos.
- Otros.

El equipo de trabajo debe seleccionar los grupos familiares candidatos a realizar el compromiso, según las metas definidas y considerando la existencia de integrantes con adicción al tabaco.

La estrategia HLHT se potencia con la **Consejería Breve Antitabaco** realizada en los Centros de Salud.

2.2.3. Indicaciones para implementar un Hogar Libre de Humo de Tabaco.

- Se recomienda sensibilizar al grupo familiar sobre los daños en la salud, sociales y económicos del tabaquismo activo y pasivo en el Hogar mediante charla educativa u otra estrategia individual o grupal.
- Indicar al grupo familiar que todos los integrantes deben comprometerse a cumplir lo siguiente:
 - a) Intercambiar ideas acerca del humo de tabaco en algún momento del día que les acomode.
 - b) Elegir un día a partir del cual no se permitirá fumar dentro del Hogar (Día D).
 - c) Compartir esta decisión con familiares, amigos, visitas y quienes cuidan a niños/as explicando los motivos y la importancia de no fumar al interior del hogar.
 - d) Eliminar los ceniceros del interior del hogar.
 - e) Cualquier reunión familiar o de amigos dentro del hogar deberá ser libre de humo de tabaco.

¹ **Grupo familiar** incluye a todas las personas que habitan un mismo hogar, compartan o no consanguinidad.

- f) Informar siempre a los visitantes que en el interior del Hogar no está permitido fumar.
- Junto con lo anterior, se debe acordar con el grupo familiar la forma en que se verificará la implementación de las medidas antes señaladas.
 - En la medida de que existan recursos, complementar la intervención con derivación a examen de Medicina Preventiva (EMP) y/o, Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor (EMPAM), ya que ambos instrumentos permiten identificar factores de riesgo y de esta manera abordar el tabaquismo de forma integral.
 - Apoyar las acciones realizadas mediante la entrega de recordatorios o cartillas de apoyo, ejemplo:

1. Intercambia ideas acerca del humo de tabaco con tu grupo familiar.
2. Elija un día a partir del cual no se permitirá fumar dentro del Hogar.
3. Comparta esta decisión con familiares, amigos, visitas y quienes cuidan a niños explicando los motivos.
4. No fume al interior del hogar.
5. Cualquier reunión familiar o de amigos dentro del hogar debe ser libre de humo de tabaco.
6. Informe siempre a los visitantes que en el interior del Hogar no está permitido fumar.

Recuerda siempre que fumar te daña a ti y a quienes te rodean.

*Pütremtulimi kutranafuyimi ka kutranafuy tami piwkentukuniechi che
(Lengua Mapudungun)*

*Sijaru pitaña janiw jumatakis walikiti ni juma jak'ankiritakisa
(Lengua Aymara)*

*Te omo, he rave ino mo'ou e mo te nu'u o muri i a koe
(Lengua Rapa Nui)*

2.2.4. Compromiso Hogar Libre de Humo de Tabaco.

- Invite a la jefa o jefe de hogar a hacer cumplir las medidas enunciadas anteriormente y a firmar el “Compromiso de Hogar Libre de Humo de Tabaco” entregándole un certificado tipo como el que a continuación se señala:

...Logo...

Compromiso de Hogar Libre de Humo de Tabaco.

La familia (apellidos) _____ se compromete a que **todos sus integrantes cumplan con las siguientes medidas** para conformar un hogar Libre de Humo de Tabaco:

- *No fumar dentro del Hogar.*
- *Eliminar los ceniceros del interior del hogar.*
- *Realizar reuniones dentro del hogar debe Libres de Humo de Tabaco, con familiares o amigos.*
- *Informar siempre a los visitantes que en el interior del Hogar no está permitido fumar.*

Se adquiere el compromiso a partir de (fecha) _____

Nombre y firma jefe/a de hogar

Nombre y firma funcionario SEREMI /
Servicio de Salud



- Finalmente si el hogar se constituye como Libre de Humo de Tabaco, puede otorgarse la Certificación. Ejemplo:



LOGO SEREMI DE
SALUD / SERVICIO DE
SALUD DE CADA
REGIÓN

Acreditación Hogar Libre de Humo de Tabaco

El Ministerio de Salud felicita a la familia _____ y otorga el presente certificado de Acreditación como reconocimiento a la implementación de un Hogar 100% Libre del Humo de Tabaco.

Estamos seguros que el esfuerzo de su grupo familiar va a contribuir notablemente a mejorar la salud de cada uno de sus integrantes y ayudará a lograr que la comunidad tenga cada vez más entornos saludables y libres del nocivo humo de tabaco.

Firma Funcionario Equipo de Salud

Región, Fecha

2.3. Continuidad y evaluación del cumplimiento.

- Verifique que las medidas comprometidas se estén cumpliendo por parte de los miembros del grupo familiar al momento de realizar visitas domiciliarias, durante controles del Programa de Infecciones Respiratorias en las salas de Infección Respiratorias agudas Salas IRA e Infecciones Respiratorias del Adulto Salas ERA, control de crónicos, también se puede hacer seguimiento mediante llamadas telefónicas u otras acciones.
- Mantenga registro actualizado de los Hogares comprometidos y su evolución. Realizar informe de la actividad según requiera la Oficina de Prevención del Consumo de Tabaco del Ministerio de Salud.
- Programe en forma continua y sistemática actividades que aludan a eliminar el consumo de tabaco del interior de los hogares, ejemplo: Capacitar a líderes de la comunidad.
- Recomiende solicitar orientación llamando a Salud Responde del Ministerio de Salud o solicitar la devolución de la llamada en el siguiente enlace en la página web:
- <http://164.77.250.68/clicktocall/clicktocall.php?servicio=10>

SALUD RESPONDE
600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD
ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Bibliografía.

1. Organización Mundial de la Salud. OMS | Tabaco [Internet]. WHO. 2017. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/es/>
2. Organización Mundial de la Salud. Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco [Internet]. Ginebra. 2003. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42813/1/9243591010.pdf>
3. Ministerio de Salud. ENCUESTA NACIONAL DE SALUD 2016-2017 Primeros resultados [Internet]. [cited 2018 Feb 22]. Available from: http://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS_2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf
4. Bardach A, Calderón M, Soto N, Castillo Riquelme M, de la Puente C, Ciapponi A, et al. Ambientes libres de humo: paquete de evidencia para la implementación de políticas de control del tabaco en Chile. Documento técnico IECS N° 35. [Internet]. Buenos Aires; 2017. Available from: www.iecs.org.ar/tabaco
5. Eriksen M, Mackay J, Gómeshtapeh Islami F, Schluger N, Drope J. El Atlas del Tabaco [Internet]. Quinta. Atlanta, Georgia: American Cancer Society, Inc.; 2015 [cited 2018 Feb 23]. Available from: www.tobaccoatlas.org
6. Encuesta Mundial sobre Tabaco en Jóvenes (EMTJ) 2016 [Internet]. Santiago; 2016. Available from: <http://epi.minsal.cl>
7. Spalter E, Poggi M, Goja B, Lorenzo A. Hogares libres de humo de tabaco [Internet]. Montevideo, Uruguay; 2009. Available from: http://www.comisioncancer.org.uy/uc_172_1.html
8. Guía para Lograr Hogares Libres de Humo de Tabaco. Valparaíso; 2010.