



## **Propuesta DIA MUNDIAL SIN TABACO 2020 para niños, niñas y sus familias HOY MAS QUE NUNCA #MiCasaSinTabaco**

Como cada 31 de mayo, nos preparamos para conmemorar otro Día Mundial Sin Tabaco, pero este año nos encuentra viviendo momentos especiales por la pandemia COVID-19, por eso planeamos concretar junto a ustedes intervenciones en todo el país dirigidas a redoblar esfuerzos para lograr que **más hogares sean 100% libres de humo de tabaco.**

Las más de 4.000 sustancias tóxicas, irritantes y cancerígenas contenidas en el humo de tabaco ambiental (HTA) son altamente perjudiciales para la salud. Las personas expuestas en forma involuntaria al HTA corren el riesgo de contraer las mismas enfermedades que el fumador: cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares, neumonías, bronquitis y alergias. Son especialmente vulnerables menores y embarazadas. Además, actualmente, el HTA agrega daños generados por el COVID-19.

Proponemos generar reflexión y diálogo en familia, enfatizando la protección de la salud de quienes conviven en el hogar, más aún en estas épocas de confinamiento. Como siempre estamos invitándolos a trabajar conjuntamente en tanto áreas especialmente sensibles: educación, salud, deporte y recreación.

Esperamos que una vez más se sumen con gran entusiasmo a las **actividades que planteamos para este 2020:**

**-Invitar a las familias a crear colectivamente un CARTEL** estilo collage para colocar en un lugar de uso común de la casa, por ejemplo en la heladera, que reafirme que es un HOGAR 100% LIBRE DE HUMO DE TABACO.

En las casas donde aún no lo lograron, esta puede ser una oportunidad para caminar hacia **#MiCasaSinTabaco**, defendiendo un aire más saludable. El material de apoyo lo encuentran en el video de armado de collage en [https://www.youtube.com/watch?v=01\\_1HQ33rSk](https://www.youtube.com/watch?v=01_1HQ33rSk)

**- Realizar molinetes como símbolo de un CAMBIO DE AIRE** para ser colocados en lugares visibles desde el exterior de la vivienda tales como ventanas, balcones o jardines al frente de las casas. El material de apoyo lo encuentran en un tutorial de construcción de molinetes en <https://www.youtube.com/watch?v=tUBvc5cqXjY>

La realización de estos materiales no implicará gastos extras a las familias ya que tanto el collage como el molinete se pueden hacer con insumos disponibles y al alcance de cada hogar. La idea es generar una actividad en conjunto que comienza con una instancia de **intercambio de información** sobre el tema, alentando la **creatividad** de todos quienes habitan el hogar y la comunicación al **compartir los resultados** con imágenes de los carteles y molinetes realizados tanto hacia las instituciones que se suman como en las redes sociales que utilizan.

**-Colaborar con la difusión de información clara para derribar mitos sobre medidas no eficaces al problema.** Se plantea que **NO SIRVE DE NADA** prender un ventilador, extractor o aire acondicionado, elegir una habitación para fumar, abrir las ventanas ni soplar el humo hacia fuera, usar spray, velas o incienso. <https://www.youtube.com/watch?v=zfE-wo4DsO0>



[https://www.youtube.com/watch?v=01\\_1HQ33rSk](https://www.youtube.com/watch?v=01_1HQ33rSk)



<https://www.youtube.com/watch?v=tUBvc5cqXjY>

Más información de apoyo...

El humo de tabaco es una mezcla de gases y partículas en la que se han identificado más de 4.000 sustancias que incluyen tóxicos, irritantes y alrededor de 50 sustancias cancerígenas. Algunas de estas sustancias altamente peligrosas son el arsénico, monóxido de carbono, plomo, polonio y cianuro. La nicotina contenida en el tabaco produce adicción.

El humo de tabaco permanece en el aire y es inhalada por los no fumadores que se constituyen así en fumadores involuntarios. A su vez, los propios fumadores, agregan mayor daño al ya producido por su condición de tabaquistas.

Los gases y pequeñas partículas contenidas en el humo de tabaco se inhalan y se depositan en los pulmones produciendo un proceso inflamatorio y dañando el pulmón. Allí alcanzan la vía sanguínea, la que las traslada a los diferentes sectores del organismo donde producen lesiones variadas según el sector afectado. Actualmente, ante la epidemia de COVID-19 las personas expuestas a estos contaminantes son más vulnerables por lo que se hace necesario protegerse.

Se destaca que nuevos productos del tabaco como cigarrillos electrónicos y vapeadores son igualmente perjudiciales y adictivos.

Para lograr eliminar el humo de tabaco de los ambientes, la única solución definitiva es no fumar en lugares cerrados, ya que en muchas ocasiones por falta de información se instrumentan falsas soluciones que no resuelven la problemática y persisten por tanto contaminantes del humo de tabaco en el ambiente.



Muchas CASAS uruguayas ya son 100% libres de humo de tabaco, pero otras aún no, por eso aquí compartimos algunas recomendaciones para lograrlo:

1. Pueden reunirse quienes conviven en el mismo hogar y hacer una lista de las razones que los motiva y el porqué puede ser beneficioso para ustedes.

2. Conversen sobre qué lugares al aire libre pueden ir los fumadores cuando necesiten fumar. Es necesario quitar los ceniceros dentro de la casa.

3. Elijan una fecha de inicio. Mantener la casa sin humo de tabaco no siempre es fácil, será un proceso continuo, ¡pero verán que es posible!

Apoyen a quienes no están fumando dentro del hogar, están realizando un esfuerzo. Alentarlos y agradecerles puede ser un primer paso para que dejen de fumar o busquen ayuda para lograrlo.

Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer

[www.comisioncancer.org.uy](http://www.comisioncancer.org.uy), facebook, Instagram y canal YouTube

Mails de contacto:

[areaeducacion@urucan.org.uy](mailto:areaeducacion@urucan.org.uy)

[areaeducacionchlcc@gmail.com](mailto:areaeducacionchlcc@gmail.com)

Teléfono: 2402 08 07 internos 117 y 118

