

Material Educativo para el Paciente y la Familia

MEDICINA PULMONAR

Humo de cigarrillo de otra persona

¿Es cierto que el humo de mi cigarrillo es muy dañino para mi niño?

¡SÍ! Cuando usted fuma cerca de su niño él también respira el humo. El humo que sale del cigarrillo encendido contiene:

- Más de 200 venenos, tales como arsénico y cianuro
- Pequeñas partículas de hollín y alquitrán
- Gases tóxicos tales como el monóxido de carbono

Los mismos venenos que usted inhala como fumador son más dañinos a su niño pues no son filtrados.

¿Cómo se dañan los pulmones de mi niño cuando yo fumo?

Si su niño respira el humo de su cigarrillo (o el de otra persona) se puede enfermar más frecuentemente que otros niños. Puede adquirir:

- Más resfríos
- Más infecciones de los oídos
- Más tos, silbido del pecho y congestión de la nariz
- Más asma

El humo del cigarrillo es especialmente peligroso para su niño si él tiene problemas del corazón o de los pulmones. El fumar de usted puede inclusive ocasionar el tener que ir a la sala de emergencias o al hospital. El estar cerca del humo de cigarrillo aumenta el riesgo de causar en los bebés el síndrome de muerte repentina del bebé (SIDS siglas en inglés).

Usted puede hacer muchas cosas para que su niño no esté expuesto al humo

- No permita que nadie fume en ningún lugar dentro de su hogar o dentro de su automóvil.
- Para recordarles a los demás y a usted mismo, coloque carteles de “NO FUMAR” dentro de su hogar y su automóvil.
- Trate de dejar de fumar – este podría ser el momento apropiado.

- Si no puede dejar de fumar, ¡fume afuera solamente!
 - El fumar solamente cerca de una ventana abierta o en cierto cuarto como el dormitorio NO mantiene el humo alejado de su niño.
 - No fume en su automóvil, aún cuando no esté su niño con usted.
 - Cuando fume use una prenda especial que se pueda quitar cuando entre nuevamente dentro de su hogar.
- Lávese las manos, el pelo y la ropa frecuentemente para reducir el olor a humo.
- Si usted es capaz de oler el humo, quiere decir que el humo está entrando a los pulmones de su niño.

Recuerde que depende de los adultos el proteger a los niños. Cosas pequeñas que usted haga ¡pueden hacer una gran diferencia en la salud de su niño!

Información y recursos para poder dejar de fumar:

- Washington State Tobacco Quit Line, (Línea en el estado de Washington para dejar de fumar)
- 1-877-270-STOP (Parar)
Spanish (español): 1-877-2NOFUME
TTY: 1-877-777-6534
- American Lung Association, (Asociación americana pulmonar) (206) 441-5100, www.lungusa.org
- American Cancer Society, (Sociedad americana de cáncer) 1-800-ACS-2345, www.cancer.org

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Medicina pulmonar, (206) 987-2174
- El proveedor de atención médica de su niño

El hospital Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos cuando así se solicite. Comuníquese con el departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al (206) 987-5205.

Este volante lo revisó el personal clínico del hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

Children's
Hospital & Regional Medical Center
www.seattlechildrens.org