

El humo del 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 tipos de veneno, tales como arsénico y cianuro, que causan cáncer
- Pequeñas partículas de hollín y alquitrán, que se pueden llegar muy profundo en los pulmones del niño
- Gases tóxicos tales como el monóxido de carbono

Los mismos venenos que usted inhala como fumador son más dañinos para 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 los niño con problemas de corazón o de los pulmones ya que el aire caliente reseca el interior de las vías respiratorias y se vuelve doloroso. Puede hasta ocasionar una visita a la sala de emergencias o una internación en el hospital. La cercanía al humo de cigarrillo aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita en los bebés (SIDS siglas en inglés).

Usted puede hacer muchas cosas para que no exponer a su niño 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 casa y en su automóvil.
- Trate de dejar de fumar – este podría ser el momento apropiado.

Para más información

- Medicina pulmonar
206-987-2174
- El proveedor de atención médica de su niño
- www.seattlechildrens.org

- Si no puede dejar de fumar, ¡fume afuera solamente!
 - El hecho de fumar cerca de una ventana abierta o en un 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 antes de volver a entrar en la casa.
- Lávese las manos, el pelo y la ropa frecuentemente para reducir el olor a humo.
- Si usted puede oler el humo, quiere decir que el humo está entrando a los pulmones de su niño.

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

Servicios gratis de interpretación

- Dentro del hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación telefónica
1-866-583-1527.
Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.
- Para personas sordas y con problemas de audición
206-987-2280 (TTY).

Información y recursos para 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 del Pulmón)
206-441-5100, www.lungusa.org
- American Cancer Society, (Sociedad Americana de Cáncer)
1-800-ACS-2345, www.cancer.org