

# Cómo proteger el corazón y los pulmones de mi hijo del humo de segunda y tercera mano

## ¿Qué es el humo de segunda mano?



El humo de segunda mano es el humo exhalado por el fumador o que sale del cigarrillo de tabaco, de marihuana, cigarrillo electrónico, pipa o bong (pipa de agua) y que queda en el aire. El humo de segunda mano contiene:

- Compuestos tóxicos, como arsénico y cianuro, que causan cáncer.
- Pequeñas partículas de hollín y alquitrán, que viajan hasta lo más profundo de los pulmones.
- Gases tóxicos como monóxido de carbono.
- El vapor del cigarrillo electrónico contiene formaldehído, acetaldehído, benceno y otras sustancias químicas que pueden ser dañinas.

## ¿Qué es el humo de tercera mano?



Es el humo que se deposita en la ropa, telas, alfombras y juguetes en lugares donde la gente fuma. Más tarde, si su hijo abraza o lo abraza alguien con misma la ropa que usó mientras fumaba, el contacto con los químicos tóxicos y gases del humo pueden ser muy dañinos. Cuando su hijo camina o gatea sobre una alfombra, toca telas o juguetes que estuvieron en contacto con el humo, también está tocando esos químicos, tóxicos y gases. A eso se le llama humo de tercera mano.

## ¿Cómo le afecta el corazón y los pulmones el humo de segunda o de tercera mano?



Los bebés y niños que respiran el humo de segunda o tercera mano:

- Tienen más problemas pulmonares; asma, tos y sibilancias, porque el humo irrita los pulmones y provoca crecimiento más lento. El corazón y los pulmones funcionan juntos, por lo que un niño con problemas cardíacos necesita tener pulmones sanos.
- Tienen más resfriados e infecciones de oídos.
- Son más propensos a al síndrome de muerte súbita infantil (SMSL) en su primer año de vida.
- Necesitan más visitas a Emergencias o internaciones en el hospital.
- Tienen presión arterial más alta y mayor riesgo de problemas cardíacos cuando sean adultos.
- Son más propensos a fumar de grandes.

## ¿Cómo puedo proteger a mi hijo?

### Deje de fumar



- Si fuma, intente dejarlo, el mejor momento puede ser hoy mismo.
- Piense en dejar de fumar por la salud de su hijo. Dos de cada tres padres dicen que mejorar la salud de sus hijos es una motivación grande para dejar de fumar; dos veces la cantidad de personas que sienten que la principal motivación para dejar de fumar es su propia salud.
- Combinar un sustituto de nicotina (parche, chicle, pastillas, aerosol o inhalador) con algún tipo de asistencia para dejar de fumar.

**Más información y ayuda para dejar de fumar en [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) o llamando a la línea gratuita de asistencia para dejar de fumar del estado de Washington:**

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Sordos/problemas auditivos: 1-877-777-6534

### Más información

- Cardiología 206-987-2015, opción 4
- Neumología 206-987-2174
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete la extensión o el nombre de la persona que necesita.

## Cómo proteger el corazón y los pulmones de mi hijo del humo de segunda y tercera mano

---

### No fume en interiores ni en el auto

- Si no puede dejar de fumar, fume solamente al aire libre.
- No fume en su automóvil, ni siquiera cuando su hijo no esté.
- Coloque letreros de "no fumar" en su casa y en su automóvil para recordárselo, a sí mismo y a los demás.
- Fumar cerca de una ventana abierta o en otro cuarto no evita que si hijo respire el humo.

### Ayude a su hijo a evitar el humo de otros

- Hable con la guardería o la niñera de su hijo sobre los riesgos del humo de segunda y tercera mano.
- Elija un abrigo para usar cuando fume al aire libre y quíteselo siempre antes de entrar en la casa. Esta chaqueta o abrigo para fumar nunca debe estar adentro de la casa.
- Tenga su cabello y ropa siempre limpios cuando esté cerca de su hijo.
- No permita que nadie fume adentro de su hogar ni de su automóvil, incluso cuando su hijo no esté presente.
- Los fumadores pueden no tener buen sentido del olfato y, a menudo, no huelen el humo en su propia ropa. Si una persona huele a humo, quiere decir que está entrando en los pulmones de su hijo.
- La protección de los niños depende de los adultos. Las pequeñas cosas que usted haga pueden afectar mucho la salud de su hijo.

# Protecting My Child's Heart and Lungs from Secondhand and Thirdhand Smoke

## What is secondhand smoke?



Secondhand smoke is smoke in the air that was exhaled by the smoker or smoke from the burning end of the cigarette, e-cigarette, joint, pipe or bong. Secondhand smoke has:

- Poisons, like arsenic and cyanide, that cause cancer
- Tiny particles of soot and tar, which travel deep into your child's lungs
- Toxic gases, like carbon monoxide
- E-cigarette vapor contains formaldehyde, acetaldehyde, benzene and other chemicals that may harm your child

## What is thirdhand smoke?



Smoke settles onto clothes, fabrics, carpets, and toys in places where people smoke. Later, when your child hugs or is held by someone wearing clothes they smoked in, the chemicals, poisons and gasses from smoke can harm your child. When your child walks or crawls on these carpets or rugs, or touches fabrics or toys, they touch these chemicals, poisons and gasses. This is called thirdhand smoke.

## How is secondhand or thirdhand smoke bad for my child's heart and lungs?



Infants and children who breathe in secondhand or thirdhand smoke:

- Have more lung problems like asthma, coughing and wheezing since smoke irritates the lungs and slows their growth. The heart and lungs work closely together, so a child with a heart problem needs healthy lungs.
- Have more colds and ear infections.
- Are more likely to die of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) in their first year.
- Need more trips to the emergency room or hospital.
- Have higher blood pressure and increased risk of adult type heart problems.
- Are more likely to smoke themselves when they grow up.

## How can I protect my child?

### Quit smoking



- If you smoke, try to quit smoking – this may be the right time.
- Think about quitting for your child's health. Two-thirds of parents say they are motivated to quit to improve their child's health—twice as many as are motivated to quit for their own health.
- Using both nicotine replacement (patch, gum, lozenges, spray, or inhaler) and some form of counseling support helps people quit best.

**For information and help to quit smoking visit [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) or call the free Washington State Tobacco Quitline:**

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Deaf or hard of hearing: 1-877-777-6534

1 of 2

### To Learn More

- Heart Center 206-987-2015, option 4
- Pulmonary Medicine 206-987-2174
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

## Protecting My Child's Heart and Lungs from Secondhand and Thirdhand Smoke

---

### Do not smoke indoors or in cars

- If you cannot quit, smoke outside only.
- Do not smoke in your car, even if your child is not in the car.
- Post “No Smoking” signs in your home and car to remind yourself and others.
- Smoking near an open window or in a different room does not keep smoke away from your children.

### Help your child avoid thirdhand smoke

- Talk to your child's daycare, babysitter or nanny about the risks of secondhand and thirdhand smoke exposure.
- Pick a jacket or coat from your closet that you wear outside when smoking and remove before coming back into the house. This smoking jacket or coat should never come back into the house.
- Keep your hair and clothes clean when you are around your child.
- Do not allow anyone to smoke anywhere inside your home or car – even when your child is not present.
- Smokers can have a poor sense of smell and often cannot smell the smoke themselves. But, if anyone can smell smoke, it is getting into your child's lungs.
- It is up to adults to protect children. Small things you do can make a big difference in your child's health.