Sin humo para mí

Ohio Partners for Smoke Free Families

El humo del tabaco y las sustancias químicas de la nicotina son perjudiciales para todos, **¡especialmente para su bebé!** Su bebé respira el mismo humo que usted si fuma dentro de casa o en el auto, y estas sustancias químicas pueden enfermar a su bebé. Si usted o un pariente no están preparados para dejar de fumar, lo mejor para su bebé es hacer que su casa y su auto estén exentos de humo. La salud de su bebé está en riesgo cuando vive, visita o viaja donde alguien fuma.

Tres motivos para dejar de fumar:

1. **Su salud:** Dejar de fumar reduce la propensión de cáncer, cardiopatías, ACV, problemas respiratorios y otras enfermedades graves
2. **La salud de su bebé:** Cuando deja de fumar y crea un hogar sin humo, reduce las posibilidades de que su bebé tenga:

   Tos, resfriados y otitis
   Retrasos en el desarrollo
   Asma

   El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL o muerte en la cuna), una condición en la que los bebés, aparentemente sanos, mueren en su primer año de vida.
3. **Su dinero:** El fumador promedio gasta entre $1,500 y $3,000 al año en cigarrillos

No exponga al bebé

¡Haga que su casa y su auto estén exentos de humo! Comprométase a no fumar ni dejar que nadie fume en su casa o en el auto donde viaja su bebé.

Esta es la fecha en la que mi casa y mi auto estarán sin humo:

_____

¡Ayuda para usted!

Llame a la línea de ayuda para dejar de fumar de Ohio

Cuando usted o un pariente fumador decidan dejar de fumar, llame a la línea de ayuda para dejar de fumar de Ohio. Allí se ofrecen servicios GRATUITOS para dejar de fumar por teléfono y en línea. Además, si son elegibles, los fumadores pueden recibir dos semanas de terapia de sustitución de nicotina GRATIS. Si decide dejar de fumar, llame al 1 (800) QUIT NOW (784-8669).

Visite: ***http://ohio.quitlogix.org/***

Otras medidas que puedes tomar para dejar de fumar:

- Programe una cita con un médico de atención primaria para dejar de fumar lo antes posible.
- Hable con un médico o farmacéutico sobre la posibilidad de probar la terapia de sustitución de la nicotina sin receta *(como el parche de nicotina).*
- **American Legacy Foundation:** El sitio web del plan EX ofrece un plan gratuito para dejar de fumar, así como acceso a una comunidad de apoyo virtual y a varios formatos móviles.
  Visite: ***http://www.becomeanex.org/***
- **Text4Baby:** Mensajes de texto para que usted y su bebé estén sanos.
  Visite: ***https://www.text4baby.org/***
- **Quit4Baby:** Mensajes de texto para dejar de fumar.
  Visite: ***https://www.quit4baby.com/***
- **Información para dejar de fumar del Centro de Control de Enfermedades (Center for Disease Control, CDC)**
  Visite: ***https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/***

¿Qué es un hogar sin humo?

Para que su casa esté exenta de humo, asegúrese de que ***nadie*** fume en su casa o en su auto, o cerca de su bebé. ***Nadie*** debería fumar en su casa. El humo del cigarrillo y del cigarrillo electrónico puede desplazarse entre las habitaciones de su casa o dentro del auto. Tenga en cuenta que incluso fumar en el exterior, lejos de su bebé, puede ser perjudicial. Las sustancias químicas del humo se adhieren a la piel y a la ropa. Aunque la lactancia materna protege al bebé de las enfermedades y es lo mejor para alimentarlo, la nicotina pasa a través de la leche materna.

Exposiciones al humo:

Humo de segunda mano: Se trata de una mezcla de lo que respiran quienes están cerca de los fumadores. Se desprende de un cigarrillo encendido, un cigarrillo electrónico, un puro o una pipa cuando el fumador exhala el humo. Hay más de 7,000 sustancias químicas en el humo de segunda mano. Algunas son muy perjudiciales y algunas son cancerígenas.

Humo de tercera mano: Se trata de los restos de productos químicos que se acumulan en las paredes, los muebles, los juguetes y otros artículos de la casa. También se impregna en la ropa y en la piel después de fumar un cigarrillo o un puro en el interior o en el auto. **Incluso si fuma en el exterior y no cerca de su hijo, su casa y su auto pueden tener humo de tercera mano.** El humo puede entrar por debajo de las puertas o a través de pequeños orificios en las paredes. Fumar en otras habitaciones donde no esté el bebé, utilizar ventiladores o fumar frente a una ventana abierta no evita la exposición al humo de segunda o tercera mano.

- El humo de tercera mano se **adhiere** al cabello, a la piel, a la ropa, a los muebles, a las cortinas, a las paredes, a la ropa de cama, a las alfombras, al polvo, a los asientos del auto, a la alfombra, a los juguetes, a los chupones y a otras superficies, incluso mucho después de haber dejado de fumar.
- Se acumula en las superficies con el tiempo *y no se limpia fácilmente.*
- Los bebés, los niños y otras personas que no fuman corren el riesgo de enfermar por el humo de tercera mano si tocan, mastican, comen, se frotan o gatean sobre cosas o superficies que han estado expuestas al humo *(paredes, pisos, muebles, mantas o incluso juguetes y chupones).*

Riesgos médicos para los niños pequeños expuestos al humo de segunda y tercera mano:

Otitis
Tos, secreción nasal
Caries
Problemas respiratorios como asma, neumonía, bronquitis
Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL o muerte en la cuna)
Problemas de desarrollo
Problemas de concentración y aprendizaje en la escuela más adelante
Trastornos de sueño

¿Existen diferentes tipos de exposición al tabaco y a la nicotina?

¡Sí! El cigarrillo no es el único tipo de tabaco que puede ser peligroso para usted y su bebé. Todos los artículos que se indican a continuación contienen sustancias químicas que son nocivas para el bebé y nicotina adictiva para quienes los utilizan.

Cigarrillos, bidis
Puros, cigarrillos, pequeños cigarros
Cigarrillos electrónicos, vapeadores
Hookah
Picadura de tabaco
Productos de tabaco sin humo
(productos para mascar, sumergir, escupir, aspirar, rapé, tabaco soluble y productos para dejar de fumar)

¡Peligro!

Los productos de tabaco sin humo no tienen el mismo riesgo de humo de segunda y tercera mano para un bebé. Los niños pequeños siguen estando en riesgo porque tienden a llevarse todo a la boca. Los niños pueden enfermar mucho al masticar estos artículos.

Guarde bajo llave todos los medicamentos y productos de limpieza de la casa, incluido el "jugo" del cigarrillo electrónico y los productos de sustitución de la nicotina, como el parche o el chicle de nicotina.

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™
Ohio Chapter

Este proyecto está financiado por el Departamento de Salud de Ohio y el Departamento de Medicaid de Ohio y apoyado por el Centro de Recursos Gubernamentales de los Institutos de Medicina de Ohio.