

TOBACCO-FREE COALITION

of Lancaster County

Hoja de datos 16 –Datos sobre el efecto de humo de segunda mano en los menores de edad

Estamos preocupados por los efectos que tiene el humo de segunda mano sobre bebés y menores de edad. Estamos facilitando esta información con el fin de aumentar su entendimiento sobre la seriedad de estos asuntos de salud. Igualmente le hemos facilitado información acerca de como obtener ayuda para dejar de fumar y/o como ayudar a alguien que fuma cigarrillo en cercanías de menores y que quiere dejar de fumar.

Se ha encontrado que fumar cerca a bebés incrementa los riesgos de:

- Muerte del recién nacido
- Síndrome de muerte súbita
- mayor numero de hospitalizaciones por enfermedades como neumonía y bronquitis

Se ha encontrado que fumar frente a menores de edad incrementa los riesgos de:

- Infecciones de oído
- Reacciones alérgicas
- Infecciones pulmonares
- Cáncer de pulmón en su vida adulta
- Crecimiento atrasado
- Dificultades de aprendizaje
- Problemas de comportamiento
- Funcionamiento deficiente de los pulmones
- Problemas asociados con el asma
- Resultar heridos a consecuencia de algún incendio causado por un fumador
- Convertirse en fumadores

Formas de reducir los riesgos de salud de los niños por la exposición al humo de segunda mano

- No fume, y prohíba que se fume en su casa
- Pídale a la gente que no fume frente a sus hijos, que tampoco los lleve a lugares donde esta permitido fumar

Que hacer en caso de que usted necesite ayuda para dejar de fumar

- Hable con su pediatra o proveedor médico y cuénteles cuanto fuma y su deseo de dejar de fumar
- Dialogue con su doctor, pregúntele sobre los recursos disponibles para dejar de fumar como: clases para dejar de fumar, consejería privada, o medicamentos para ayudarlo a manejar sus ansiedades y deseos de fumar
- Pídale a sus familiares y amigos que le ayuden al no fumar frente a usted, y mejor aun si les gustaría acompañarle en su decisión de dejar de fumar
- Determine la fecha cuando dejará de fumar y haga planes alternativos para

situaciones como el manejar el estrés, o como manejar las relaciones con otros fumadores a su alrededor, o preocupaciones con aumento de peso.

- Llame la línea gratis de Free Pennsylvania quitline (1-800-724-1090) para registrarse en algunas sesiones gratis por teléfono
- No se desanime. Al fumador(a) promedio le toma entre 5-7 intentos para liberarse de los cigarrillos.