

### **Humo de segunda mano: Cómo el humo afecta su salud y la de su hijo**

#### **¿Qué es el humo de segunda mano?**

El humo de segunda mano es el humo exhalado de los pulmones de los fumadores, también lo es el humo que proviene del extremo encendido de un cigarrillo, un puro o una pipa.

El humo del extremo encendido de un cigarrillo es más peligroso para las personas que el humo que exhala un fumador.

El humo de segunda mano tiene más de 4.000 sustancias, 40 de las cuales se sabe que causan cáncer.



#### **¿Qué puede causar?**

##### **El humo de segunda mano causa:**

- Aproximadamente 7.000 muertes por año debido al cáncer de pulmón en personas que no fuman.
- Irritación en los ojos, la nariz y la garganta.
- Irritación en los pulmones que puede generar tos, numerosas flemas y dolor.
- Posibles dolores de pecho y problemas cardiacos.

#### **¿Cómo puede afectar a mi hijo?**

##### **Los niños que inhalan humo de segunda mano son más propensos a:**

- Padecer neumonía, bronquitis y resfrío de pecho.
- Contraer infecciones de oído e irritación en los ojos.
- Tener molestias y llorar.
- Toser, estornudar y tener sibilancia.
- Desarrollar asma y sufrir más ataques de asma.

#### **¿Cómo puedo proteger a mi familia?**

##### **Dentro de su hogar:**

- No fume en su hogar.
- No permita que nadie fume adentro de su hogar.
- No fume cerca de los niños.
- No permita que nadie fume cerca de sus hijos
- Si alguien de su familia insiste en fumar dentro del hogar, abra las ventanas y utilice un ventilador en la habitación.

## Cómo proteger a su familia (continuación)

### Fuera de su hogar:

- Infórmeles a su familia y amigos que no le gusta que fumen cerca suyo.
- No fume ni permita que otras personas fumen en su automóvil.

¿En dónde puedo obtener ayuda para dejar de fumar?

Las clases para ayudarlo a dejar de fumar son ofrecidas por:

### American Lung Association of Wisconsin (Asociación Americana del Pulmón en Wisconsin)

- 800-586-4872

### Wisconsin Tobacco Quit Line (Línea para dejar de fumar de Wisconsin)

- 800-784-8669

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarlo a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**