

# NUTRICIÓN

por su  
cuenta



Lección a su propio paso

SP-000-26 01/2007

## ¿Cómo afecta a mi familia el humo de segunda mano?



*El humo de segunda mano afecta a todos.*

El humo del tabaco contiene aproximadamente 4,000 productos químicos, entre ellos, 200 sustancias tóxicas como el DDT, arsénico y monóxido de carbono. Cada vez que alguien prende un cigarrillo, cigarro o pipa, estas sustancias se dispersan en el aire. Todas las personas alrededor del fumador están expuestas a este humo de segunda mano y a las sustancias tóxicas que contiene.

## El humo de segunda mano afecta a mis hijos.

Los hijos de fumadores tienen una mayor probabilidad de desarrollar problemas de salud como

- resfriados
- infecciones del oído: congestión en el oído medio que causa mal drenaje de fluidos
- bronquitis y pulmonía: especialmente durante los primeros dos años de vida
- asma
- congestión y respiración sibilante
- aumento en la mucosidad y producción de flemas



## El humo de segunda mano afecta a mi bebé.



Los bebés que están cerca del humo de segunda mano tienen más problemas de salud que los bebés que no respiran humo. Los problemas de salud son, entre otros:

- SIDS (Síndrome de muerte súbita del lactante). SIDS es la muerte súbita, inexplicada, inesperada de un bebé menor de un año.
- bajo peso al nacer
- pulmones débiles
- infecciones

## El humo de segunda mano afecta a las mujeres embarazadas.



Las mujeres embarazadas que fuman o están expuestas al humo de segunda mano tienen:

- un nivel más alto de abortos espontáneos y partos en los que el bebé nace muerto
- un riesgo mayor de que el bebé tenga bajo peso al nacer,
- bebés con función pulmonar disminuida, o
- un riesgo mayor de muerte súbita del lactante.

Entre más expuesto esté un bebé, un niño o una mujer embarazada al humo de segundo mano, mayor es el riesgo de sufrir daño.

## ¿Qué puede hacer para proteger a su familia del humo de segunda mano?

- Si alguien está fumando cerca de usted o de sus hijos, ¡diga algo! Dígale a la gente que NO fume cerca de sus hijos.
- Si está en un lugar donde alguien está fumando adentro, saque a los niños afuera.
- Asegúrese de que la casa donde cuidan al niño, la casa de la niñera o la escuela sean entornos libres de humo.
- Evite estar expuesto al humo de segunda mano especialmente si usted o sus hijos padecen de enfermedades respiratorias como el asma, o si está embarazada.

**Piénselo. Los niños pequeños depended de nosotros a mantener aire puro para respirar.**

---

Si usted fuma, la mejor manera de proteger a su familia del humo de segunda mano es dejar de fumar. Mientras tanto, puede proteger a su familia fumando solo afuera. Si usted o alguien que conoce quiere ayuda para dejar de fumar, hable con el personal

de WIC o llame a la línea gratuita para dejar de fumar de la Sociedad Americana del Cáncer. 1-877-937-7848 ó 1-877-YES-QUIT. La línea para dejar de fumar proporciona gratuitamente consejos y orientación por teléfono las 24 horas del día.

## Preguntas:

1. Escriba dos problemas de salud que su hijo podría tener por respirar humo de segunda mano.

---

---

2. ¿Qué es lo que puede hacer para proteger a su hijo del humo de segunda mano?

---

3. Escriba dos sustancias tóxicas que se encuentran en el humo de segunda mano:

---

---

4. ¿Cuál es la parte más importante de esta lección para usted y su familia?

---

## Riesgos del humo de segunda mano

**NIÑOS** — La exposición al humo de segunda mano puede provocar en los niños enfermedades como asma, bronquitis, resfriados crónicos, pulmonía e infecciones del oído.

**BEBÉS** — La exposición al humo de segunda mano aumenta el riesgo de que los bebés mueran de Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).

**MUJERES** — La exposición al humo de segunda mano o el uso de productos tabacaleros durante el embarazo puede tener efectos secundarios graves para el bebé, como bajo peso al nacer, adicción a la nicotina, muerte al nacer, SIDS y posible nacimiento prematuro. Si fuma y ya tiene niños, ellos son dos veces más propensos a llegar a ser fumadores.

**TODOS** — El humo del tabaco contiene aproximadamente 4,000 productos químicos, entre ellos 200 sustancias tóxicas como el DDT, arsénico y monóxido de carbono.

El humo de segunda mano les causa cáncer pulmonar, otros tipos de cáncer y enfermedades cardíacas a los no fumadores.

**FUMADORES** — Las personas que obtienen ayuda duplican sus posibilidades de dejar de fumar de una vez por todas.

Llame a la línea gratuita para dejar de fumar de la Sociedad Americana del Cáncer al 1-877-937-7848 (1-877-YES-QUIT) y recibirá gratuitamente consejos y orientación profesionales las 24 horas del día.