

### **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 7.000 sustancias, 70 de las cuales se sabe que causan cáncer. No existe un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano, incluso la exposición breve puede ser dañina para la salud. Los efectos de encontrarse cerca del humo de segunda mano son especialmente dañinos para los niños pequeños, ya que sus cuerpos y órganos todavía están en desarrollo.



#### **¿Qué puede causar?**

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

- Aproximadamente 41.000 muertes por año debido al cáncer de pulmón en personas que no fuman.
- Irritación en los ojos, nariz y garganta.
- Irritación en los pulmones que puede generar tos, numerosas flemas y dolor.
- Posibles dolores de pecho y problemas cardíacos.

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

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

- Padecer neumonía, bronquitis y resfriados con congestión de pecho.
- Contraer infecciones de oído, irritación en los ojos, ronquera, dolores de cabeza y dolor de garganta.
- Tener molestias y llorar.
- Toser, estornudar, tener congestión y sibilancia.
- Tener dificultad para aliviarse de un resfriado.
- Desarrollar asma y sufrir más ataques de asma.
- Tener un mayor riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés).

- Tener caries.

## Efectos a largo plazo del humo de segunda mano

Los niños que crecen con padres que fuman están más propensos a fumar. Las mismas enfermedades que afectan a los adultos perjudican a los niños y adolescentes que fuman. El humo de segunda mano puede causar problemas en los niños más adelante.

### Esto incluye:

- Desarrollo pobre de los pulmones (los pulmones no crecen todo lo que deberían)
- Cáncer de pulmón
- Enfermedad del corazón
- Cataratas (enfermedad de los ojos)

## ¿Cómo puedo proteger a mi familia?

### Dentro de su hogar:

- Ponga el ejemplo: Deje de fumar.
- Retire a los niños de los lugares donde se permita fumar, incluso si nadie está fumando cuando estén presentes los niños. Enséñeles a mantenerse alejados del humo de segunda mano.
- No fume en el interior de la casa ni en ninguna parte cerca de los niños, incluso si los fumadores están afuera.
- No fume en el auto.
- Escoja una niñera que no fume.

## ¿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 pregunta 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 sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**