



[makesmokinghistory.org](http://makesmokinghistory.org)

# ANTES DE FUMAR, MIRA A TU ALREDEDOR.

¿Sabías que el humo del cigarrillo provoca infecciones en los oídos de los niños?



Departamento de Salud Pública de Massachusetts

# Aprende a proteger a tus hijos y ofrecerles una vida libre de humo.

## ¿Qué es el humo del cigarrillo en el ambiente?

Es el humo del cigarrillo que queda en el ambiente después de que alguien fuma. Este humo permanece en la ropa, el pelo, los muebles, las cortinas y las alfombras aún después de que el cigarrillo ha sido apagado. El humo del cigarrillo puede enfermar a niños y adultos.

## El humo del cigarrillo es venenoso.

El humo del cigarrillo contiene más de 4,000 químicos y venenos, incluyendo plomo y amoníaco. Cuando respiras el humo del cigarrillo en el ambiente, respiras los mismos químicos que una persona que fuma.

## NINGUNA cantidad de humo es segura.

Respirar el humo del cigarrillo es peligroso incluso si tu no puedes olerlo. Abrir una ventana, sentarse en una zona apartada, usar filtros de aire o ventiladores, no elimina el humo del cigarrillo en el ambiente.

TC2435

## El humo del cigarrillo causa infecciones en los oídos.

- Los niños expuestos al humo del cigarrillo necesitan más operaciones para colocarles tubos de drenaje en los oídos.
- Los niños sufren más infecciones en los oídos.

## El humo del cigarrillo provoca enfermedades respiratorias en los niños.

- Los niños sufren con más frecuencia de tos, gripe, bronquitis y neumonía.

## Brinda a tus hijos una vida libre de humo.

- No permitas que nadie fume cerca de tus hijos en tu casa o en tu carro.
- Pide a tus familiares o invitados que sean fumadores, que fumen afuera.

Si eres fumador, la mejor forma de proteger a tus hijos es dejar el cigarrillo. Te será más posible dejar de fumar para siempre, si usas parches, gomas de mascar o medicamentos bajo prescripción médica, que si tratas de dejar de fumar sin ninguna ayuda.

MassHealth y muchos otros planes de seguro te pagan los medicamentos para dejar de fumar. Busca información sobre qué medicamentos cubre tu compañía de seguro en [www.makesmokinghistory.org](http://www.makesmokinghistory.org).

Si sientes que no puedes dejar el cigarrillo en este momento, trata de fumar al aire libre, lejos de otras personas. Recuerda, la mayoría de los fumadores tratan de dejar el cigarrillo varias veces antes de lograr dejarlo por completo.

**LOS FUMADORES Y SUS FAMILIARES  
PUEDEN OBTENER APOYO TELEFÓNICO  
GRATUITO LLAMANDO AL  
1-800-Try-to-STOP. (1-800-879-8678).**

Para más información: [www.makesmokinghistory.org](http://www.makesmokinghistory.org)

**Departamento de Salud Pública de Massachusetts.**