



makesmokinghistory.org

ANTES DE FUMAR, MIRA A TU ALREDEDOR.

¿Sabías que el humo del cigarrillo
causa asma en 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.

TC2436

El humo del cigarrillo causa ataques de asma en los niños.

- Los niños con asma tienen ataques más severos y más frecuentes.
- Un ataque de asma severo puede poner en peligro la vida de un niño.
- La tos y otras dificultades respiratorias son más comunes.

Brinda a tus hijos una vida libre de humo.

- No permitas que nadie fume cerca de tus hijos.
- Asegúrate de que nadie fume en tu casa y 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.

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

Departamento de Salud Pública de Massachusetts.