



JOSIAH HILL III CLINIC

Protege a tus hijos de los efectos del humo de cigarrillos de segunda y tercera mano



JOSIAH HILL III CLINIC

¿Qué es el humo de segunda mano?

- El Humo que es exhalado por un fumador después de haberle inalado a un cigarro encendido.
- El humo producido por un cigarro encendido que se consume lentamente.

¿Qué es el humo de tercera mano?

- Químicos del humo de cigarrillos que permanecen en carpetas, muebles, cabello, piel, o ropa por horas o hasta días después de fumar un cigarrillo.
- **El humo de tercera mano se acumula con el tiempo:** Un cigarrillo produce una capa de humo en un cuarto y otro cigarrillo suma una segunda capa y así sucesivamente cada cigarrillo adhiere capa sobre capa.



¿Cómo esto afecta nuestra salud?

El humo contiene los mismos químicos peligrosos encontrados en los cigarrillos.

¡El cirujano General dice que no hay nivel seguro de exposición al tabaco!

Estos inmediatamente pueden causar irritación de ojos, de garganta, tos, flema, mareos y nausea.

Efectos a largo plazo incluyen un riesgo mas alto de desarrollar cáncer de pulmón y enfermedades del corazón.

¿Porqué los niños son especialmente vulnerables al humo de cigarrillos de segunda y tercera mano?

- Porque los niños gastan mucho tiempo tocando cosas o poniéndoselas en la boca, así que los químicos entran en sus cuerpos en desarrollo más rápidamente.
- Cuando un fumador carga a un niño, los químicos del cigarrillo pasan de la ropa y de las manos del fumador al niño.
- Debido a que ellos son pequeños y están en pleno desarrolló, estos niveles bajos de toxinas son mas peligrosos para los niños que para los adultos.
- El humo del cigarrillo esta asociado con el síndrome de muerte súbita infantil (SMSI), asma, tos, resfriados, enfermedades pulmonares, bronquitis, e infecciones de oído.

Vea el lado de atrás par a mas información y recursos

Verdades de la exposición al humo del cigarrillo en el hogar:

- El Cirujano General estima que vivir con un fumador **incrementa la posibilidad de desarrollar cáncer de pulmón de un 20 a un 30% en aquellos que no fuman.**
- Si una persona que no fuma gasta dos horas en un cuarto con un fumador que esta fumando, **el que no fuma inhala el equivalente a cuatro cigarrillos.**
- Los sistemas de ventilación, calefacción, y de aire acondicionado **distribuyen el humo de cigarrillo en toda la casa en vez de ayudar con el problema.**

Cómo puedo yo reducir la exposición de mi familia al humo de segunda y tercera mano?

- Simplemente, evite el contacto siempre que pueda.
- Mantenga su hogar y su vehículo libre de humo de cigarrillo.
- Cree reglas para fumadores en su hogar, tales como:
 - ★ Si usted vive con un fumador, asegúrese de que este fume **afuera**, con la puerta cerrada, y a una distancia lejos de su casa.
 - ★ El fumador deberá usar una chamarra y un sombrero para fumar que siempre deberá de quitarse antes de entrar ala casa.
 - ★ El fumador deberá evitar contacto con los niños hasta que se quite la chamarra y se lave las manos.
 - ★ **Eduque a sus hijos acerca de los daños de fumar a la salud y evite ambientes con humo de cigarrillo.**

Recursos Para Usted y su Familia:

Si Usted, o alguien que usted conoce, necesita ayuda para dejar de fumar, los siguientes grupos lo pueden ayudar:

La Línea de Tabaco en Oregon Para Dejar de Fumar: 1-800-Deje de Fumar Hora- (1-800-784-8669)



La Clinica de Josiah Hill III

(503) 802-7389, www.jhillclinic.org

Provee educación creando y manteniendo un ambiente saludable en su hogar para usted y su familia.



La asociación Americana del Pulmón en Oregon

(503) 924-4120, www.lungoregon.org

Provee información útil y programas enfocados en la prevención del asma, aire limpio, prevención para no fumar, y enfermedades del pulmón para todo los residentes de Oregon.

! USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR !

