

# Embarazo y humo de segunda mano

## Riesgos del humo de segunda mano

- Parto prematuro cuando el bebé no está totalmente desarrollado
- Bajo peso al nacer, incluso cuando el bebé nace a término
- Muerte del bebé (por aborto espontáneo, parto de feto muerto o síndrome de muerte súbita del lactante [SMSL])
- Defectos congénitos (defectos cardíacos, defectos en labios y boca)

## Fumar en el hogar

En ocasiones, las mujeres embarazadas que no fuman viven con alguien que sí lo hace. El embarazo es un buen momento para comenzar a hablar sobre hacer del hogar y el automóvil un lugar libre de humo para proteger al bebé durante el embarazo y para crear un entorno seguro en el hogar para el bebé.

## Ambiente libre de humo para mi bebé y para mí

- Asegúrese de que su casa y auto estén libres de humo
- No se acerque a las personas mientras fuman
- Hable con su familia y amigos sobre dejar de fumar
- Evite las casas y los autos en donde las personas han fumado



# Fumar durante el embarazo

## ¿Hay una cantidad segura de cigarrillos que puedo fumar durante el embarazo?

No. Incluso unos pocos cigarrillos al día contienen sustancias químicas dañinas que la afectarán a usted y a su bebé.

Las mujeres que dejan de fumar tienen bebés más saludables. **No importa lo avanzado del embarazo, dejar de fumar será beneficioso para su bebé, ahora y después del parto.** Hable hoy con el médico para que la ayude a dejar de fumar.

## ¿Son seguros los cigarrillos electrónicos?

No. Los aerosoles de los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas que pueden causar cáncer y metales pesados que pueden dañar el cerebro en desarrollo del bebé.

## Riesgos de fumar durante el embarazo:

- Daño a la placenta, que es la encargada de llevar oxígeno y alimentos al bebé que no ha nacido
- Aborto espontáneo o parto de feto muerto
- Parto prematuro (antes de las 37 semanas de gestación)
- Incluso si el bebé de una mujer que fuma nace a término (40 semanas), por lo general es muy pequeño y tiene problemas de salud porque no recibió la cantidad suficiente de oxígeno ni los nutrientes necesarios mientras estaba en el útero.



# Humo de segunda mano

## ¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano proviene de cigarrillos, cigarros, pipas y cigarrillos electrónicos encendidos. También proviene del humo que exhala un fumador.

**El humo de segunda mano contiene más de 7,000 sustancias químicas que son muy dañinas si se aspiran.** Que su casa esté libre de humo es una de las cosas más importantes que puede hacer por la salud de su familia.

## Riesgos para los niños:

- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Desarrollo deficiente de los pulmones
- Infecciones de oído, resfrío, bronquitis y neumonía en lactantes y niños
- Más consultas médicas, ausentismo escolar y días de permiso en el trabajo para cuidar a un niño enfermo
- Ataques de asma, que pueden poner en riesgo la vida
- Problemas graves de salud, como cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas

## Las formas en que los niños se ven expuestos al humo de segunda mano o a los aerosoles de los cigarrillos electrónicos son las siguientes:

- En su casa o automóvil
- En lugares públicos
- En la casa de un cuidador o un pariente
- En parques o áreas de juegos
- Cerca de entradas a restaurantes y tiendas



# Humo de tercera mano

## ¿Qué es el humo de tercera mano?

Fumar puede liberar sustancias químicas que se adhieren a las superficies y pueden dañar a los niños: esto se llama humo de tercera mano.

Las sustancias químicas que se liberan cuando alguien fuma se acumulan con el tiempo, lo que hace que sea muy difícil eliminarlas.

## Forma de reducir la exposición:

- Friegue todas las superficies, como juguetes, mesas, ventanas y paredes, con un limpiador desengrasante de alta calidad (como Dawn o Simple Green). Nota: no use limpiadores antibacterianos ni cloro; no sirven para limpiar las sustancias químicas tóxicas.
- Lave bien toda la ropa, ropa de cama, toallas, tapetes y cortinas.
- Aspire bien las alfombras.
- Trapee bien los pisos sin alfombra.

## Cómo proteger a su hijo:

- No permita que nadie fume o use cigarrillos electrónicos en su casa o auto.
- Si su hijo viaja en el vehículo de otra persona en forma regular, pídale a esa persona que no fume en el automóvil, incluso si el niño no está presente.
- Pídeles a quienes cuidan a su hijo que no fumen ni usen cigarrillos electrónicos dentro de casa, incluso si el niño no está.
- Si fuma o usa cigarrillos electrónicos, es el momento de dejarlos. Hable con el médico para que le indique cómo hacerlo.

# Cómo afecta el humo del cigarrillo a los niños

## Poner el ejemplo

Fumar en la casa afecta a las futuras generaciones: **los niños que ven a sus padres fumar tienen el doble de probabilidad de fumar cuando son adultos.**

## Los efectos en los niños son los siguientes:

- Problemas de respiración (silbidos al respirar y tos)
- Ataques de asma frecuentes y graves, que pueden poner en riesgo la vida de su hijo
- Sufren de resfríos, bronquitis o neumonía con mayor frecuencia
- Congestión nasal, dolor de cabeza, dolor de garganta, ojos irritados y ronquera
- Infecciones de oídos
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Problemas de aprendizaje

## ¿Sabía usted que...?

**Las sustancias químicas quedan en las manos y en la ropa, así como en el aire y en las superficies, como alfombras, pisos y cortinas, incluso después de fumar un cigarrillo.**

Los niños gatean y juegan en estas superficies, y se meten juguetes a la boca, lo que los expone a las sustancias químicas del humo del tabaco.



# Cigarrillos electrónicos

## ¿Es seguro usar cigarrillos electrónicos?

Las personas piensan que usar cigarrillos electrónicos es seguro porque liberan “vapor de agua” en vez de humo, pero no es así. Los líquidos del cigarrillo electrónico contienen sustancias químicas similares a las de los cigarrillos regulares. **Además, los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, que es altamente adictiva.**

## Señales de intoxicación por nicotina

**Si un niño tiene contacto con el líquido de un cigarrillo electrónico, es probable que sufra una intoxicación por nicotina.**

**Las señales son las siguientes:**

- Malestar estomacal
- Vómitos
- Ritmo cardíaco acelerado
- Temblores
- Dificultad para respirar
- Convulsiones

## Cómo mantener a los niños seguros cuando alguien fuma cigarrillos electrónicos en la casa

- Mantener los cigarrillos electrónicos y todos sus suministros lejos del alcance de niños y mascotas.
- Nunca los use cerca de un niño o una mujer embarazada.
- Bote las baterías de manera segura.
- Asegúrese de cargarlos con un cargador específico para dichos dispositivos. **Usar el cargador que no corresponde puede provocar su explosión.**



Si cree que usted o su hijo sufren intoxicación por nicotina, llame al Centro de Control Toxicológico (1-800-212-1222) o al 911 de inmediato.

# Marihuana

## ¿Qué ocurre si mi hijo se ve expuesto a la marihuana?

### Efectos en los bebés:

- Parto prematuro o parto de feto muerto
- Desarrollo anormal del cerebro
- Nacen adictos a la nicotina y sufren síntomas de abstinencia
- Problemas para dormir
- Problemas de atención, memoria y aprendizaje en la escuela
- Problemas de conducta

### Efectos en los niños:

- Rastros de THC en la orina del niño
- El humo de segunda mano de la marihuana puede desencadenar un ataque de asma
- El humo de segunda mano de la marihuana puede provocar problemas de memoria y coordinación

## Marihuana sintética

La marihuana sintética, que en ocasiones se llama K-2 o Spice, afecta al cerebro de manera más potente que la marihuana. **Puede causar problemas de riesgo vital, como inflamación del cerebro, convulsiones, alucinaciones, ritmo cardíaco acelerado y dolor de pecho.** Al igual que con la marihuana, los niños y las embarazadas no deberían exponerse al humo.

## ¿Es seguro consumir marihuana durante el embarazo o el amamantamiento?

No. Si come, bebe o fuma marihuana durante el embarazo, le transmite el THC al bebé. Esto puede causar muchos problemas al bebé antes de nacer y más adelante en la vida.

El THC y otras sustancias químicas de la marihuana pueden transmitirse al bebé a través de la leche materna. **No hay un nivel de exposición a la marihuana que sea seguro para una mujer embarazada o que amamanta.**

# Asma

## ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar crónica. Distintas cosas llamadas "factores desencadenantes" irritan las vías aéreas en niños con asma, lo que dificulta la respiración.

### **El humo de segunda mano es la causa número uno de los ataques de asma.**

Si fuma, dejar de hacerlo es el paso más importante. Hable con su médico para recibir ayuda para dejar de fumar. Tener un entorno libre de humo en la casa, en el auto y en la guardería es muy importante para la salud de su hijo.

**Estar expuesto al humo del cigarrillo puede poner en riesgo a su hijo, ya que puede desarrollar asma, incluso si nunca antes ha tenido un problema respiratorio.**

## Niños que viven con un fumador

- Pueden presentar crisis con más frecuencia
- Es más probable que deba llevarlos a la sala de urgencias en caso de crisis graves de asma
- Son más propensos al ausentismo escolar debido al asma
- Pueden sufrir de asma que es más difícil de controlar, incluso con medicamentos

## Plan de acción para el asma

**El asma puede ser un desafío, pero que puede controlarse si se tiene y se sigue un plan de acción a diario.** Debería compartir este plan con todas las personas que cuidan a su hijo, como familiares, cuidadores y escuelas.

Hable con sus parientes que cuidan a su hijo, la niñera y otros adultos en la vida de su hijo. Ayúdelos a entender cómo el humo de segunda mano puede provocarle un ataque grave de asma a su hijo y lo importante que es para él estar en un entorno libre de humo.



# Plan de acción para el asma

Tipo de asma:	___ Provocada por ejercicio
___ Intermitente leve	___ Persistente leve
___ Persistente moderada	___ Persistente grave
Nombre	Fecha
Médico	
Teléfono del consultorio del médico	
N.º diurno	N.º nocturno/fines de semana
Contacto de emergencia	



**VERDE** significa: ¡Zona Sig! Use medicamentos preventivos.

**AMARILLO** significa: ¡Zona de precaución! Agregue medicamentos de alivio rápido.

**ROJO** significa: ¡Zona de peligro! Busque ayuda médica.

Los colores en el semáforo lo ayudan a usar el medicamento para el asma.

## SIGA

### Tiene todo lo siguiente:

- Respira sin problemas
- Sin tos ni silbidos al respirar
- Duerme toda la noche
- Puede trabajar y jugar

Flujo máximo entre \_\_\_ y \_\_\_  
(más del 80 % del mejor flujo máximo personal)

Mejor flujo máximo personal \_\_\_

### Use estos medicamentos antiinflamatorios preventivos a diario:

Medicamento	Dosis	Frecuencia o cuándo

**Para ejercicio o deporte:**

--	--	--

## PRECAUCIÓN

### Tiene algunos de los siguientes:

- Primeros síntomas de resfrío
- Exposición a un factor desencadenante conocido
- Tos • Tose de noche
- Silbidos leves al respirar • Opresión en el pecho

Flujo máximo entre \_\_\_ y \_\_\_  
(50 % a 80% del mejor flujo máximo personal)

### Siga con el medicamento de la zona verde y agregue lo siguiente:

Medicamento	Dosis	Frecuencia o cuándo

\* Si tiene que usar el medicamento de alivio rápido 2 o más veces por semana por más de 2 semanas, llame al médico

## PARE

### El asma empeora con rapidez:

- El medicamento no es de ayuda
- Respira con dificultad y de forma rápida
- Se abren mucho los orificios de la nariz
- Se notan las costillas
- No puede hablar bien

Menos de \_\_\_  
(menos del 50 % del mejor flujo máximo personal)

### Tome los medicamentos y llame al médico de inmediato:

Medicamento	Dosis	Frecuencia o cuándo

**Busque ayuda médica de inmediato. No tenga miedo de provocar un escándalo. El médico querrá verlo de inmediato. Si no puede comunicarse con el médico, vaya a la sala de urgencias.**

**NO ESPERE.**

Programa una cita con el proveedor de atención primaria dentro de dos días después de una ida a la sala de urgencias u hospitalización.

# ¿Piensa dejar de fumar?

## Hágase las siguientes preguntas

- ¿Qué le gusta de fumar?
- ¿Qué no le gusta de fumar?
- ¿Cómo podría mejorar su vida si no fumara?
- ¿Qué lo frena de tener esa vida?

## Cambios positivos

Controlar el estrés de manera saludable es la clave para el éxito cuando trata de dejar de fumar. Pensar en algo positivo o cambiar de actividad pueden ayudarlo a no pensar en las ansias de fumar. Intente hacer otras cosas que disfruta, como pasatiempos, ejercicio o hablar con un amigo.

## Comida para la mente

La nicotina, la sustancia química dañina en los cigarrillos, puede hacerlo sentir menos hambre, pero puede significar un gran esfuerzo para el corazón y los pulmones. **El estrés en el corazón que provoca fumar un paquete de cigarrillos al día equivale a 90 libras de sobrepeso.**

## Hable con el médico para recibir ayuda para dejar de fumar.

### Apoyo GRATUITO para dejar de fumar:

- Visite [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
- Mujeres embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888
- Liv App, aplicación gratuita con recursos para embarazadas









**1.800.QUIT.NOW**

Indiana's Tobacco Quitline  
[QuitNowIndiana.com](http://QuitNowIndiana.com)

# Consejos para que pueda dejar de fumar

## Cómo lograr que dejar de fumar sea más fácil

	<b>Anote los motivos por los que quiere dejar de fumar.</b> Colóquelos donde pueda verlos y recordar todos los días por qué deja de fumar.
	<b>Escoja la fecha en la que fumará el último cigarrillo.</b> Deshágase de todo lo que le recuerde fumar (cigarrillos, fósforos, encendedores y ceniceros), para no sentir tentación.
	<b>Informe de su plan a las personas importantes en su vida.</b> Tener apoyo marca la diferencia.
	<b>Manténgase ocupado.</b> El ejercicio, como salir a caminar, es una gran forma de mantener la mente ocupada y no pensar en fumar, además de mejorar la salud.
	<b>Coma más frutas y verduras, y beba mucha agua.</b> Comer alimentos saludables puede ayudarlo a sentirse mejor y manejar el estrés de mejor manera. El agua lo ayuda a expulsar la nicotina de su sistema.
	<b>¡Prémiese!</b> Dejar de fumar exige hacerlo un minuto, una hora, un día a la vez. Es difícil dejar de fumar; siéntase orgulloso de sus logros.

## Hable con el médico para recibir ayuda para dejar de fumar.

### Apoyo GRATUITO para dejar de fumar:

- Visite [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
- Mujeres embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888
- Liv App, aplicación gratuita con recursos para embarazadas













**1.800.QUIT.NOW**  
Indiana's Tobacco Quitline  
[QuitNowIndiana.com](http://QuitNowIndiana.com)



# Control del estrés

## Las 10 mejores formas de manejar el estrés

	<b>Ejercicio.</b> El ejercicio libera sustancias químicas que provocan sensaciones positivas.
	<b>Comer bien.</b> Comer alimentos saludables permite que el organismo supere los efectos secundarios del estrés y que se sienta mejor.
	<b>Dormir mejor.</b> Es importante dormir entre 7 y 9 horas cada noche. Trate de ir a dormir y de despertarse todos los días aproximadamente a la misma hora.
	<b>Leer.</b> Leer, aunque sea 6 minutos al día, reduce el estrés.
	<b>Escritura de agradecimiento.</b> Escriba 3 cosas que agradece todos los días.
	<b>Reír más.</b> La risa lo hace sentirse más feliz y reduce el estrés.
	<b>Respirar profundamente.</b> Inhale lentamente por la nariz y permita que su pecho y parte inferior del estómago se expandan mientras llena los pulmones de aire. Ahora exhale lentamente por la boca. Repita.
	<b>Practicar la concientización.</b> La concientización se refiere a reducir el ritmo de todo para ser plenamente consciente de sus pensamientos, emociones y de cómo se siente su cuerpo.
	<b>Limpiar la casa.</b> Tener una casa limpia y organizada puede reducir el estrés.
	<b>Calentamiento de manos.</b> Cuando está estresado, las manos y los pies se enfrían. Calentarse las manos puede ayudarlo a calmarse. Sostenga algo tibio como una taza de té o deje correr agua tibia sobre las manos.

### Fumar y estrés

Es posible que haya aprendido a fumar para lidiar con el estrés. Incluso después de dejar de fumar, es posible que quiera fumar un cigarrillo cuando se siente estresado. Fumar puede contribuir al nivel de estrés de una persona, ya que le provoca enfermedades a usted o a su familia, por ejemplo.

# Cómo lograr que su hogar y su auto estén libres de humo

## Comuniqué su plan

Haga una reunión familiar para hablar sobre cómo van a trabajar en conjunto para crear un hogar y un automóvil libres de humo.

Indique los motivos que tiene su familia para querer una casa y un automóvil libres de humo. Si bien esto puede ser más difícil para los miembros de la familia que fuman, escuche y sea comprensivo.

## En su auto

- Coloque un cartel de No fumar en la ventana del automóvil e informe a todos de que no está permitido fumar en su automóvil.
- Limpie bien el automóvil. Es muy difícil eliminar todos los rastros de cigarrillos, pero lo que pueda hacer será de ayuda.
- Bote el cenicero del automóvil. Si no puede hacerlo, límpielo y llénelo con monedas o goma de mascar sin azúcar.

## En su casa

- Asegúrese de que todos en la casa sepan que tienen que salir para fumar, incluso las visitas.
- Coloque un cartel de "No fumar" en la puerta principal y una promesa de "No fumar" en la puerta del refrigerador para que la gente sepa que no permite que se fume en la casa.
- Saque todos los ceniceros.
- Asegúrese de que los cuidadores o niñeras de su hijo no fumen cerca del niño.



# Cómo hacer un plan para mantener a su hijo saludable

## Motive a otros

Ayude a otras personas a dejar de fumar, si están listas. Si bien dejar de fumar es una decisión personal, es posible que usted pueda ofrecerles apoyo y motivación para ayudarlos.

## ¿Cómo se ven expuestos los niños al humo de segunda o tercera mano?

**Los niños se ven expuestos al humo de segunda mano o aerosoles de los cigarrillos electrónicos:**

- En su casa o automóvil
- En lugares públicos
- En la casa de un cuidador o un pariente
- En parques o áreas de juegos
- Cerca de entradas a restaurantes y tiendas

**Los lactantes y niños pequeños pueden estar expuestos al humo de tercera mano en los siguientes casos:**

- Gatean y juegan en pisos y muebles contaminados
- Tocan, agarran y mascan objetos cubiertos con el residuo de humo de tercera mano
- Están en brazos de adultos cuya ropa, cabello y piel están contaminados con sustancias químicas del humo de tercera mano

## Prevenga la exposición

- No permita que fumen en su casa o vehículo.
- Mantenga a su hijo alejado de las áreas donde las personas fuman.
- Pídale a los vecinos que mantengan un entorno libre de humo si vive en un apartamento.
- Limpie las superficies que tienen contacto con los niños, las que pueden haber estado expuestas al humo.

# Los beneficios de dejar de fumar

## Las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco

disminuyen y habrá desaparecido toda la nicotina del organismo.

**Los pulmones** se vuelven más saludables, lo que le permite respirar con más facilidad.

**Los riesgos de derrame cerebral** vuelven a ser como los de una persona que no fuma.

48 horas

3 a 9 meses

5 años

20 minutos

**La presión sanguínea** vuelve a niveles normales.

3 semanas

**La Función pulmonar** y la circulación aumentan porque se desprenden las mucosidades en los pulmones.

1 año

Las probabilidades de sufrir un **ataque cardíaco** habrán disminuido a la mitad.

10 años

Los riesgos de sufrir **cáncer de pulmón** habrán vuelto a ser como los de una persona que no fuma.

**Hable con el médico para recibir ayuda para dejar de fumar.**

**Apoyo GRATUITO para dejar de fumar:**

- Visite [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
- Mujeres embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888
- Liv App, aplicación gratuita con recursos para embarazadas



**1.800.QUIT.NOW**  
Indiana's Tobacco Quitline  
[QuitNowIndiana.com](http://QuitNowIndiana.com)

## Cambios saludables

Algunas personas piensan que tomará años comenzar a ver mejoras en la salud después de dejar de fumar. Esto no es verdad. **Los beneficios para la salud comienzan menos de una hora después de dejar de fumar.**

## Vuelva a entrenar el cerebro

Cuando deja de fumar, vence la adicción a la nicotina y vuelve a entrenar el cerebro para que no le den ganas de consumir nicotina.

# ¡Voy a dejar de fumar!

## Razones por las que quiero dejar de fumar:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Cómo dejaré de fumar:

---

---

---

## Quién puede ayudarme a dejar de fumar:

---

---

---

## Lo que puede ser difícil:

---

---

---

---

---

## Beneficios de dejar de fumar:

---

---

---

---

---

**Hable con el médico para recibir ayuda para dejar de fumar.**

**Apoyo GRATUITO para dejar de fumar:**

- Visite [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
- Mujeres embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888
- Liv App, aplicación gratuita con recursos para embarazadas



**1.800.QUIT.NOW**

Indiana's Tobacco Quitline  
[QuitNowIndiana.com](http://QuitNowIndiana.com)