

# Respirar

Pasos saludables para  
vivir sin tabaco



**Rotafolio interactivo**



# Embarazo y humo de segunda mano

**Incluso si una mujer no fuma, ella y su bebé por nacer pueden estar en riesgo si está cerca de fumadores y aspira el humo.** Las sustancias químicas en el humo del tabaco ingresan al flujo sanguíneo de la madre y se expanden por todo el organismo. Esto reduce el oxígeno que llega al bebé y expone a la madre y al bebé a sustancias químicas tóxicas.

**El humo de segunda mano aumenta el riesgo de sufrir problemas como los siguientes:**

- 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)

## Humo de tercera mano

El humo de tercera mano son las sustancias que quedan después de que alguien fuma. Es lo que hace que una casa, un automóvil o la ropa huelan a humo. Las embarazadas deberían evitar las casas y los automóviles en donde las personas fuman

## 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.



### Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- **Háblenme sobre las veces en que las personas estaban fumando o usando cigarrillos electrónicos cerca de usted.**
- **Díganme cómo lo han manejado.**
- **¿Han hablado con los miembros de la familia sobre tener un entorno libre de humo para el bebé?**



Si corresponde, entregue lo siguiente:

**Folleto para padres - N.º06**  
*Embarazo y humo de segunda mano*



# Embarazo y humo de segunda mano



**Cuando está embarazada, sabe lo importante que es proteger al bebé. Manténgase alejada de otras personas que fuman y pídale a sus amigos y familia que no fumen cerca de usted.**

# Fumar durante el embarazo

## No hay una cantidad segura que pueda fumar

**Incluso unos pocos cigarrillos al día contienen sustancias químicas dañinas que la afectarán a usted y a su bebé.**

Cada calada de cigarrillo acelera el ritmo cardíaco, aumenta la presión arterial y aumenta la cantidad de monóxido de carbono en el flujo sanguíneo. El monóxido de carbono es un tóxico que retrasa el desarrollo del cerebro y es la causa de que el bebé tenga un cerebro más pequeño.

## Efectos de fumar

**Si fuma durante el embarazo, es más probable que tenga problemas con la placenta.** La placenta está dentro del útero y le entrega todo el oxígeno y los alimentos al bebé que va a nacer a través del cordón umbilical. La nicotina restringe el paso de los nutrientes que llevan flujos de sangre y oxígeno a la placenta y al cordón umbilical. En las personas que fuman, hay una probabilidad más alta de desprendimiento de placenta. Esto puede provocar sangrado y ser muy grave, incluso mortal para la madre y el bebé.

Las mujeres que fuman tienen una probabilidad mayor de sufrir un **aborto espontáneo o parto de feto muerto** (muerte del bebé después de las 20 semanas de embarazo).

**Si fuma durante el embarazo puede tener un parto prematuro.** Esto es cuando el parto comienza antes de las 37 semanas de embarazo. Los bebés prematuros nacen mucho antes y pueden sufrir discapacidades e incluso morir. Incluso si el bebé de una mujer que fuma nace de 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.

## ¿Son seguros los cigarrillos electrónicos?

Los aerosoles (vapor) de los cigarrillos electrónicos contienen, formaldehído, sustancias cancerígenas que pueden causar cáncer, nicotina y metales pesados que pueden dañar el cerebro en desarrollo del bebé.

**Si bebe, inhala o toca el líquido en el cigarrillo electrónico, puede sufrir una intoxicación por nicotina, la que puede ser mortal.**

## Dejar de fumar durante el embarazo

**Dejar de fumar, incluso después de quedar embarazada, puede significar una gran diferencia en la vida del 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 con el médico sobre recibir ayuda para dejar de fumar.**



### Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- **¿Qué piensan de las embarazadas que dejan de fumar o usan cigarrillos electrónicos? ¿Es difícil? ¿Es más fácil dejar de fumar debido al embarazo?**
- **¿Cómo puede una mujer embarazada recibir ayuda para dejar de fumar?**



**VEA LO SIGUIENTE:** Haga clic en el vínculo para ver un video corto.

*Embarazo y fumar*

Si corresponde, entregue lo siguiente:

**Folleto para padres - N.º02**  
*Fumar durante el embarazo*



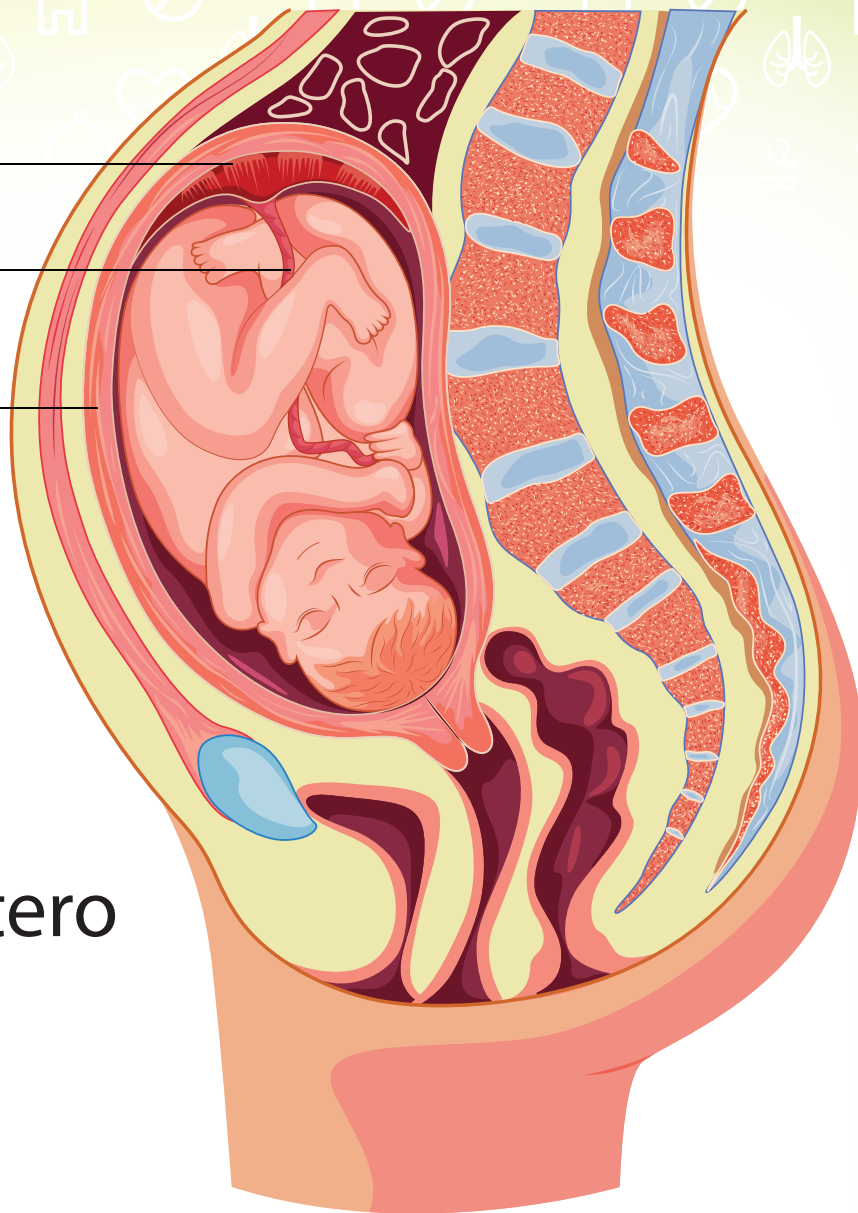


# Fumar durante el embarazo

Placenta

Cordón

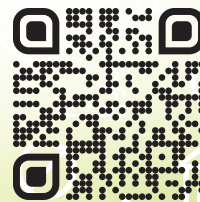
Útero



## Bebé en el útero

**Cuando usa cualquier forma de tabaco durante el embarazo, traspasa las sustancias químicas al flujo sanguíneo del bebé a través de la placenta y el cordón umbilical.**

Embarazo y fumar



# 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.**

## Daños que produce el humo de segunda mano

**El humo de segunda mano es especialmente dañino para los niños, porque sus pulmones y cerebros aún están en desarrollo.**

**El humo de segunda mano puede provocar lo siguiente:**

- Daño a bebés, incluso antes de nacer.
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Los pulmones de un niño crecen o no se desarrollan por completo
- 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
- Problemas de aprendizaje

## ¿Cómo se ven expuestos los niños?

**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

**El humo de segunda mano puede viajar a otras habitaciones.** La única forma de proteger a los niños del humo de segunda mano es no fumar en espacios cerrados ni vehículos. No es suficiente abrir la ventana o fumar en la puerta.

En apartamentos, el humo de segunda mano puede viajar entre apartamentos por los pasillos, escaleras, grietas en la pared o los pisos, ventilaciones de aire acondicionado o calefacción y huecos de ascensores.

**Los niños que respiran humo de segunda mano de forma regular pueden tener problemas de salud, aprendizaje y conducta toda la vida. No hay un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano.**

**Que su casa y su automóvil estén libre de humo es una de las cosas más importantes que puede hacer por la salud de su familia.**



## Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- ¿Pueden decirme los lugares donde su hijo puede estar expuesto al humo de segunda mano
- ¿Qué opina sobre la forma en que puede cambiar esto?



**VEA LO SIGUIENTE:** Haga clic en el vínculo para ver un video corto. *Niños y humo de segunda mano*



Si corresponde, entregue lo siguiente:  
**Folleto para padres - N.º03**  
*Humo de segunda mano*

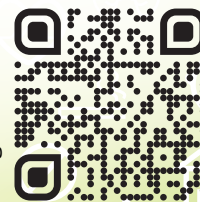


# Humo de segunda mano



**¿Sabía usted que los niños que respiran humo de segunda mano de forma regular pueden tener problemas de salud, aprendizaje y conducta toda la vida? No hay un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano.**

Niños y humo de  
segunda mano



# 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.**

El humo de tercera mano es la contaminación que queda después de apagar un cigarrillo, cigarro o pipa. **Es lo que huele en la ropa, en la casa o en el automóvil después de que alguien fuma.** Se adhiere a la ropa, los muebles, las alfombras, las cortinas, las paredes, la ropa de cama, el cabello, el polvo y los vehículos hasta mucho después de apagar el cigarrillo. Además, el humo de tercera mano puede acumularse en el pelaje o las plumas de los animales.

## Efectos del humo de tercera mano

El humo de tercera mano está compuesto por más de 250 sustancias químicas tóxicas como plomo, arsénico y monóxido de carbono. **Estas sustancias químicas causan problemas graves de salud, como cáncer, a niños y adultos.**

**No es eficaz orear las habitaciones, abrir las ventanas, usar ventiladores o aire acondicionado ni fumar en una sola habitación para eliminar el humo de tercera mano.**

Si fuma, hágalo solo en el exterior y use un abrigo que solo use para fumar. Cuando vuelva a entrar, lávese las manos de inmediato.

## ¿Quién está en riesgo?

Los niños y los adultos que pasan tiempo en la casa, los automóviles u otros espacios donde han fumado están en riesgo de sufrir problemas de salud relacionados con el tabaco debido a los residuos de humo de tercera mano. **Los lactantes y los niños pequeños tienen un riesgo mayor. Gatean y juegan en pisos y muebles contaminados, y respiran y tocan las sustancias químicas. Tocan, agarran y mascan objetos cubiertos con el residuo de humo de tercera mano. Además, los niños por lo general están en brazos de adultos cuya ropa, cabello y piel están contaminados con sustancias químicas del humo de tercera mano.**

Cuando los bebés gatean, sus movimientos levantan altos niveles de polvo, bacterias, polen y las sustancias químicas del humo de tercera mano. **Los lactantes respiran cuatro veces más de lo que respiraría un adulto que cruza la misma zona.**



## Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- **¿Pueden decirme los lugares donde su hijo puede estar expuesto al humo de tercera mano?**
- **¿Qué opina sobre la forma en que puede cambiar esto?**



**VEA LO SIGUIENTE:** Haga clic en el vínculo para ver un video corto.  
*Humo de tercera mano*



Si corresponde, entregue lo siguiente:  
**Folleto para padres - N.º04**  
*Humo de tercera mano*



# Humo de tercera mano



**Fumar libera sustancias químicas que se adhieren a las superficies y pueden dañar a todos, en especial a los niños.**

Humo de  
tercera mano



# Cigarrillos electrónicos

## ¿Qué es un cigarrillo electrónico?

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos pequeños, que usan batería, que calientan un líquido que contiene agua, un solvente, saborizantes y, por lo general, nicotina. Cuando el líquido se calienta, libera una nube de “vapor” que se aspira y luego se exhala. Si bien los usuarios lo llaman “vapor”, contiene nicotina y otras sustancias químicas dañinas. Mientras se evapora y desaparece, deja atrás sustancias químicas y partículas de metal invisibles.

## ¿Es seguro “vapear” o 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.**

El líquido en los cigarrillos electrónicos también puede contener metales pesados, como plomo y sustancias químicas que provocan cáncer. Por lo general, estos líquidos tienen sabores, como caramelo, diseñados para instar a los niños y los adolescentes a comenzar a “vapear” o usar cigarrillos electrónicos. **No es seguro “vapear” cerca de niños ni dejar que los niños jueguen con cigarrillos electrónicos. Los líquidos en los cigarrillos electrónicos siempre deberían tener una tapa a prueba de niños para evitar una posible intoxicación.**

## Peligros de los cigarrillos electrónicos

- Las baterías pueden explotar, lo que puede provocar quemaduras graves a la persona que los sostiene y a quienes la rodean.
- Pueden parecerse a objetos regulares, como una pluma. Los niños pueden metérselos a la boca, lo que puede ser peligroso.
- Los líquidos del cigarrillo electrónico contienen nicotina. Si una persona bebe, inhala o toca el líquido en el cigarrillo electrónico, puede sufrir una intoxicación por nicotina. **La intoxicación por nicotina puede ser mortal.**
- Los niños pueden verse expuestos a la nicotina cuando están cerca de un adulto que está “vapeando” o usando cigarrillos electrónicos. También se ven expuestos cuando tocan las superficies en las que hay residuos del “vapor” y luego se meten las manos a la boca.



### Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- **¿Pueden decirme los lugares donde su hijo puede estar expuesto al “vapeo”?**
- **¿Qué opina sobre la forma en que puede cambiar esto?**



Si corresponde, entregue lo siguiente:

**Folleto para padres - N.º06**  
*Cigarrillos electrónicos*



# Cigarrillos electrónicos



Al igual que los cigarrillos regulares, los cigarrillos electrónicos también conllevan exposición a humo de segunda mano y a humo de tercera mano, los que se han relacionado con muchos problemas de salud graves.

# Marihuana

La marihuana (hierba o cannabis) es una droga que se obtiene de la planta del cáñamo. La sustancia química en la marihuana, responsable de la sensación de “estar drogado”, se llama THC. La marihuana se fuma, vapea o se mezcla con alimentos.

**Es común escuchar a las personas decir que la marihuana es segura porque consideran que es “natural”. En la naturaleza hay muchas plantas que no son seguras para los niños ni las embarazadas y la marihuana es una de ellas. El humo de la marihuana tiene muchas de las mismas toxinas, irritantes y sustancias cancerígenas que el humo del tabaco.**

## Uso de marihuana durante el embarazo

**Comer, beber o fumar 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.**

**Algunos problemas que tienen los bebés debido a la exposición a la marihuana son, entre otros, los siguientes:**

- 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

## Amamantamiento

El THC y otras sustancias químicas de la marihuana pueden transmitirse al bebé a través de la leche materna. Las mujeres que amamantan no deberían usar marihuana. **No hay un nivel de exposición**

**a la marihuana que sea seguro para una mujer embarazada o que amamanta.**

## Efectos en los niños

**Cuando los niños están expuestos al humo de segunda mano de la marihuana:**

- Se observan rastros de THC en la orina
- 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

## K-2 o Spice (marihuana sintética)

La marihuana sintética afecta al cerebro de forma más potente que la marihuana. **Puede causar problemas de riesgo vital, como inflamación del cerebro, convulsiones, alucinaciones, ritmo cardíaco acelerado y dolor de pecho.** Si alguien que conoce ha consumido marihuana sintética y necesita ayuda, llame al 911. Al igual que con la marihuana, los niños y las embarazadas no deberían exponerse al humo.



## Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- **¿Pueden decirme los lugares donde su hijo puede estar expuesto al humo de la marihuana?**
- **¿Qué opina sobre la forma en que puede cambiar esto?**



**VEA LO SIGUIENTE:** Haga clic en el vínculo para ver un video corto. *Uso de marihuana durante el embarazo*



Si corresponde, entregue lo siguiente:

**Folleto para padres - N.º07**  
*Marihuana*

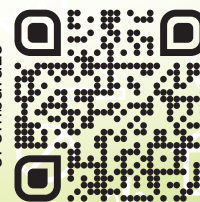


# Marihuana



**Es común escuchar a las personas decir que la marihuana es segura porque consideran que es “natural”. En la naturaleza hay muchas plantas que no son seguras para los niños ni las embarazadas y la marihuana es una de ellas.**

Uso de  
marihuana durante  
el embarazo



# Cómo afecta el humo del cigarrillo a los niños

**La forma más común de exposición al humo de tabaco en el caso de los niños se debe a que los padres o los cuidadores fuman en la casa.**

Las sustancias químicas quedan en las manos y en la ropa, así como en el aire y en las superficies (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.

## Efectos en los niños

**El humo del tabaco causa muchos problemas de salud en lactantes y niños porque el cerebro y los pulmones aún están en desarrollo.**

Los niños que tienen padres o cuidadores que fuman tienen una probabilidad mayor de sufrir lo siguiente:

- 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
- Las mujeres que fuman durante la etapa de amamantamiento pueden traspasar la nicotina al bebé a través de la leche materna. Lo mejor es fumar después de la lactancia, para que le traspase menos nicotina al bebé.

## Efectos en niños más grandes

**A medida que los niños crecen y se ven expuestos al humo del tabaco, pueden sufrir infecciones más graves que demorar más en mejorar.** Esto significa que pierden más días de clases y es posible que los padres deban faltar al trabajo para quedarse en casa y cuidarlos. En algunos casos, las infecciones son tan graves que es necesario llevar al niño al hospital.

**Un niño expuesto al humo del tabaco puede, con el tiempo, tener un riesgo mayor de sufrir lo siguiente:**

- Cáncer
- Enfermedades cardíacas
- Problemas en los ojos
- Pulmones que no se desarrollaron por completo

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.**



## Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- **¿Los sorprendió alguno de los efectos en la salud del humo de segunda mano?**
- **¿Qué siente en relación con que los hijos de fumadores tienen el doble de probabilidad de ser fumadores?**



Si corresponde, entregue lo siguiente:

**Folleto para padres - N.º05**  
*Cómo afecta el humo del cigarrillo a los niños*



# Cómo afecta el humo del cigarrillo a los niños



**Los padres pueden ser modelos saludables si no fuman. El humo del tabaco causa muchos problemas de salud en bebés y niños porque el cerebro y los pulmones aún están en desarrollo.**

# Asma

**Nota: Para uso con padres o cuidadores de niños que han sido diagnosticados con asma por un profesional médico.**

Los niños con asma necesitan cuidados especiales para mantenerlos saludables. Tener el asma bien controlada significa que su hijo no tendrá muchos síntomas y su vida no estará limitada por esta afección.

## Humo de segunda mano y asma

**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. No es suficiente ir a fumar a otra habitación o abrir una ventana. Tener un entorno libre de humo en casa, en el automóvil, en la casa de parientes y en la guardería es muy importante para la salud de su hijo. **Los niños con asma que están rodeados de humo de segunda mano tienen ataques de asma más graves.**

### Los niños con asma que viven con fumadores:

- 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
- Tienen que tomar más medicamentos para el asma
- Sufren de asma que es más difícil de controlar, incluso con medicamentos

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

## Humo de segunda mano fuera de su casa

Incluso si no fuma adentro de la casa o automóvil, es importante saber si su hijo está expuesto a humo de segunda mano. 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 provocar un ataque grave de asma a su hijo y lo importante que es para él no estar expuesto al humo de segunda mano.**

## 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 de acción para el asma con todas las personas que cuidan a su hijo, como familiares cuidadores, niñeras, trabajadores de guardería y escuelas.



### Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- **¿Tiene un plan de acción para el asma y lo ha compartido con todos los adultos que forman parte de la vida de su hijo?**
- **Si alguien en la vida de su hijo fuma, ¿cómo puede ayudarlo a entender lo peligroso que podría ser para su hijo?**



Si corresponde, entregue lo siguiente:

**Folleto para padres - N.º08**

*Asma*

**Folleto para padres - N.º09**

*Plan de acción para el asma*



# Asma



**Los niños con asma necesitan cuidados especiales para mantenerlos saludables. El humo de segunda mano es la causa número uno de los ataques de asma.**

# Cómo lograr que su casa y automóvil sean entornos libres de humo

## Pasos para planificar cómo tener una casa y un automóvil libre de humo:

**Paso 1: Haga una reunión familiar** para hablar sobre cómo van a trabajar en conjunto para crear un hogar y un automóvil libres de humo.

**Paso 2: 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. Sea estricto en relación con las inquietudes relacionadas con la salud de su familia y la necesidad de vivir en una casa libre de humo.

**Paso 3: Fije una fecha** para dejar de fumar y hágale a su familia una promesa de vivir libre de humo.

**Paso 4: Tome medidas.** Todo lo que ha pensado y planificado en el mundo no reemplaza la puesta en marcha de las medidas.

Las siguientes son medidas específicas que su familia puede tomar:

### 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.

### En su automóvil:

- 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.

**Paso 5: Su casa y automóvil están libres de humo.** Celebre su logro. No olvide agradecer a los familiares que pueden haber tenido dificultades para ajustarse a la casa y automóvil libre de humo.

**Paso 6: Es posible que no sea fácil lograr que su casa y automóvil sean entornos libres de humo y mantenerlos así.** Es posible que necesite una reunión de seguimiento para analizar cómo va todo. Si tiene problemas familiares graves por dejar de fumar, comunicarse con un consejero familiar puede ser de ayuda.



### Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- **¿Qué consideran será lo más difícil del proceso de lograr que su casa y automóvil sean entornos libres de humo?**
- **¿Qué miembros de la familia consideran que los apoyarán?**



Si corresponde, entregue lo siguiente:

**Folleto para padres - N.º13**

*Cómo lograr que su casa y automóvil sean entornos libres de humo*



# Cómo lograr que su casa y automóvil sean entornos libres de humo



Es posible que no sea fácil lograr que su casa y automóvil sean entornos libres de humo y mantenerlos así. Hay pasos que puede tomar para lograr esto para su familia.

# Cómo hacer un plan para mantener a su hijo saludable

**Ofrecerles a sus hijos una vida libre de humo es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud.** Puede ser difícil para usted dejar de fumar, pero pedirles a otras personas, como parientes, vecinos y proveedores de cuidado para niños que no lo hagan, puede ser incómodo.

## Los siguientes son algunos consejos útiles:

**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.

**No permita que fumen en su casa ni en su automóvil.** Es su casa y su automóvil; por lo tanto, tiene derecho a establecer las reglas. Informe a todos de que solo pueden fumar en el exterior. Incluso si no hay niños cerca, las sustancias químicas que quedan después de fumar son dañinas.

**Revise el contrato de arriendo del apartamento.** Si vive en un edificio con otros arrendatarios que fuman, puede estar expuesto al humo de segunda mano. Revise para saber si hay alguna norma sobre fumar en interiores.

- Si un vecino fumador lo afecta, trate de hablar con él sobre la situación de manera amable o hable con el arrendador para solucionar el tema de forma amable.

**Mantenga a su hijo alejado de las áreas donde las personas fuman.** Si debe estar cerca de una persona que fuma, pídale amablemente que no lo haga mientras su hijo está presente.

- Explíquelo que desea proteger la salud de su hijo.
- Si se niega a hacerlo, sea comprensivo y aléjese del fumador.

**Evite que amigos y proveedores de cuidado infantil compartan con sus hijos mientras fuman.** Explíqueles que los aprecia y quiere que sean parte de la vida de su hijo, pero que no puede permitir que fumen cerca de su hijo. Haga todo lo posible por ser estricto, pero también respetuoso.

**Evite las casas de amigos o familia o de proveedores de cuidados para niños en las que hay fumadores.** Si su hijo quiere quedarse a dormir en la casa de un amigo y sus padres fuman, o si su el proveedor de cuidados para niños permite que fumen en casa, sugiérales al amigo de su hijo o al proveedor de cuidados para niños que vayan a su casa.



## Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- **¿De cuál de estas áreas puede encargarse en primer lugar?**
- **¿Para cuál de estas áreas necesita hacer un plan más a largo plazo?**



Si corresponde, entregue lo siguiente:

**Folleto para padres - N.º14**

*Cómo hacer un plan para mantener a su hijo saludable*



# Cómo hacer un plan para mantener a su hijo saludable



Si tiene un plan, puede mantener a su familia libre de humo.

# Control del estrés

## ¿Qué es el estrés?

**El estrés es la sensación de tener mucha presión que no puede sobrellevar.** Los factores de estrés comunes son el trabajo, las relaciones y el dinero. **El estrés afecta la forma en que piensa, siente, actúa y cómo funciona su organismo.** Cuando está estresado, es posible que se sienta tenso, nervioso, preocupado, tenga problemas para dormir, suba o baje de peso y le cueste concentrarse.

## 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.

## Formas saludables de manejar el estrés

**Siempre habrá estrés en nuestras vidas, pero hay formas saludables de disminuir los niveles de estrés.** Aprender a lidiar con el estrés de forma saludable lo hará sentirse más tranquilo y mejorará su salud.

Las siguientes, son algunas formas saludables de lidiar con el estrés:

- **Ejercicio.** El ejercicio libera sustancias químicas que provocan sensaciones positivas.
- **Comer bien.** Comer alimentos saludables permite que el organismo supere los efectos secundarios del estrés y que se sienta mejor.
- **Dormir mejor.** 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.
- **Leer.** Leer, aunque sea 6 minutos al día, reduce el estrés.
- **Escritura de agradecimiento.** Escriba 3 cosas que agradece todos los días.

- **Reír más.** La risa lo hace sentirse más feliz y reduce el estrés.
- **Respirar profundamente.** 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.
- **Practicar la concientización.** 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.
- **Limpiar la casa.** Tener una casa limpia y organizada puede reducir el estrés.
- **Calentamiento de manos.** 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.
- **Amigos y familia.** Hable con un amigo o un familiar que pueda apoyarlo.



## Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- **¿Considera que, de alguna forma, fumar le permite lidiar con el estrés?**
- **¿Considera que, de alguna forma, fumar provoca más estrés en su vida?**
- **¿Cuáles son algunas opciones saludables que puede preferir para lidiar con el estrés?**



**VEA LO SIGUIENTE:** Haga clic en el vínculo para ver un video corto.

*Consejos para lidiar con el estrés*

Si corresponde, entregue lo siguiente:

**Folleto para padres - N.º12**  
*Control del estrés*



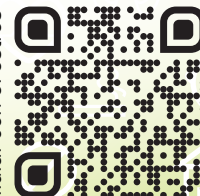


# Control del estrés



**Aprender a lidiar con el estrés de forma saludable permitirá que dejar de fumar sea más fácil, lo hará sentirse más tranquilo y mejorará su salud.**

Consejos para  
lidiar con el estrés



# ¿Piensa dejar de fumar?



## Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- **Seguramente hay muchos motivos por los que fuma. ¿Estos le parecen familiares?**

## Motivo uno: “Me relaja”.

**Cundo fuma, una sustancia química en el cerebro lo hace sentir placer. Esta sensación de relajación dura solo unos minutos.**

- Respirar profundamente le da la misma sensación de relajación. Trate de aspirar profundamente, mantenga la respiración por unos segundos y exhale lentamente. Cuando hace esto, aumenta la cantidad de oxígeno que llega al cerebro, lo que puede ayudarlo a sentirse más despierto y tranquilo.

**Salir a fumar le permite tomarse un descanso del trabajo o de algo que lo estresa.**

- Aún puede tomar un descanso, pero trate de visualizar una escena tranquila, dese un masaje con la mano o dé un paseo rápido.

**Fumar cigarrillos le permite distraerse de las preocupaciones.**

- Controlar el estrés de forma saludable es la clave para el éxito.
- Pensar en algo positivo o cambiar de actividad pueden ayudarlo a no pensar en las ansias de fumar.

**Le gusta fumar, por lo que considera que es relajante**

- Intente hacer otras cosas que disfruta, como pasatiempos, ejercicio o hablar con un amigo.

## Motivo dos: “Frena” mi apetito

- La nicotina, la sustancia química dañina y adictiva 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.**

## Motivo tres: “Me ayuda a mantenerme concentrado”.

- La nicotina es un estimulante que le permite sentir más energía, pero tiene otros efectos peligrosos en el organismo. La nicotina evita que llegue suficiente oxígeno al cerebro. El cerebro necesita oxígeno para funcionar bien.
- Cuando recibe más oxígeno, el cerebro se concentra y piensa con más claridad. Haga ejercicios o respire profundamente para recibir más oxígeno.



## Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- **¿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?**

**Hable con el médico sobre las terapias de reemplazo de nicotina y encuentre apoyo en:**

- **1-800-QUIT NOW**
- **Visite [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)**
- **Mujeres embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888**



Si corresponde, entregue lo siguiente:

**Folleto para padres - N.º10**  
*¿Piensa dejar de fumar?*



# ¿Piensa dejar de fumar?



**Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer para mejorar su salud y la salud de sus hijos. Además, tendrá más energía, olerá mejor, se verá mejor y tendrá más dinero.**

# Consejos para que pueda dejar de fumar

## Motivos para dejar de fumar

Hay muchos motivos para dejar de fumar, pero saber sus motivos personales puede facilitar el proceso.

- Anote los motivos por los que quiere dejar de fumar. Colóquelos donde pueda verlos y recordar todos los días por qué deja de fumar.
- Escoja la fecha en la que fumará el último cigarrillo. Deshágase de todo lo que le recuerde fumar (cigarrillos, fósforos, encendedores y ceniceros), para no sentir tentación.
- Informe de su plan a las personas importantes en su vida. Tener apoyo marca la diferencia.
- Manténgase ocupado. 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.
- Coma más frutas y verduras, y beba mucha agua. 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.
- Prémiese Dejar de fumar exige hacerlo un minuto, una hora, un día a la vez. Es difícil dejar de fumar. Siéntase orgulloso de sus logros.

## Lo que debe esperar cuando deja de fumar

Cuando su organismo no recibe nicotina por un tiempo, comienza a presentar síntomas de abstinencia como irritabilidad, frustración, ira, ansiedad o depresión. **Estos síntomas pueden ser molestos, pero puede superarlos.** Mejoran mientras más tiempo está sin fumar. Hable con el médico sobre los productos o medicamentos que pueden ayudarlo.

## Desencadenantes

Hay ciertas actividades, sentimiento y personas que relaciona con fumar. Cuando se cruza con ellos, pueden “desencadenar” o activar la necesidad de fumar. **Saber cuáles son sus desencadenantes y tener un plan para controlarlos le permitirá alcanzar sus logros.** Anote las horas o lugares en los que fuma y tenga un plan para lo que va a hacer en lugar de fumar.

## Obtenga ayuda

Su médico o el médico de su hijo puede ayudarlos para que dejen de fumar. Pregunte sobre métodos comprobados para dejar de hacerlo, como terapias de reemplazo de nicotina. Llame a la Línea para Dejar de Fumar de Indiana (Indiana Tobacco Quitline) al 1-800-QUIT-NOW o busque Quit Now Indiana (Dejar de fumar ahora Indiana) en Facebook y Twitter.



## Hablemos:

Hable con los padres sobre lo siguiente:

- **¿Cuáles son los motivos principales para dejar de fumar?**
- **¿Cuáles cree que serán los desencadenantes que más le costará superar?**



**VEA LO SIGUIENTE:** Haga clic en el vínculo para ver un video corto. *Consejos para dejar de fumar*



Si corresponde, entregue lo siguiente:

**Folleto para padres - N.º10**  
*¿Piensa dejar de fumar?*

**Folleto para padres - N.º11**  
*Consejos para que pueda dejar de fumar*

**Folleto para padres - N.º15**  
*Los beneficios de dejar de fumar*

**Folleto para padres - N.º16**  
*¡Voy a dejar de fumar!*



# Consejos para que pueda dejar de fumar



Hay muchos motivos para dejar de fumar, pero saber sus motivos personales puede facilitar el proceso.

Consejos para  
dejar de fumar





# Respirar

## Pasos saludables para vivir sin tabaco

### Cómo usar este rotafolio:

Este rotafolio es para el uso de intervencionistas tempranos, visitantes y otras personas que trabajan con padres de niños pequeños. Respirar: Pasos saludables para vivir sin tabaco puede usarse para la enseñanza personalizada o grupal de padres.

Coloque el rotafolio con las imágenes hacia el padre o la madre y lea lo que aparece en la página que usted ve. Se proporcionan los vínculos a los videos cortos, ya que son sugerencias para los folletos para padres y apuntes para entrevistas motivacionales.

### Table of Contents

- p. 2 Embarazo y humo de segunda mano
- p. 4 Fumar durante el embarazo
- p. 6 Humo de segunda mano
- p. 8 Humo de tercera mano
- p. 10 Cigarrillos electrónicos
- p. 12 Marihuana
- p. 14 Cómo afecta el humo del cigarrillo a los niños
- p. 16 Asma
- p. 18 Cómo lograr que su casa y automóvil sean entornos libres de humo
- p. 20 Cómo hacer un plan para mantener a su hijo saludable
- p. 22 Control del estrés
- p. 24 ¿Piensa dejar de fumar?
- p. 26 Consejos para que pueda dejar de fumar



**Indiana**  
Department  
of  
**Health**



Copyright 2023 por McMillen Health. Todos los derechos reservados. No se puede reproducir ni transmitir parte de este material en ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, como fotocopias, grabaciones u otro tipo de sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin autorización por escrito de la editorial. Las solicitudes de información sobre otros asuntos relacionados con el duplicado de este trabajo deben dirigirse a: McMillen Health Curriculum Dept. 600 Jim Kelley Blvd, Fort Wayne, Indiana 46816. Fax: (260) 456-9655.

El logo de McMillen Health logo es una marca registrada de McMillen Health, registrado en Estados Unidos de América u otras jurisdicciones. Si ha recibido este material como copias gratuitas de evaluación, McMillen Health retiene el derecho del material y no pueden ser revendidos. La reventa de copias para exámenes está estrictamente prohibido y es ilegal. La posesión de esta publicación en formato impreso no faculta a los usuarios a convertir esta publicación, o cualquier parte de la misma, a formato electrónico. Impreso en Estados Unidos de América.

ISBN: 978-1-64440-973-2

**www.mcmillenhealth.org • (888) 240-7268**

McMillen Health • 600 Jim Kelley Blvd. • Fort Wayne, IN 46816

