

Nombre: _____

Fecha: _____

Consejos para el otro padre

El humo de segunda mano es el humo que una persona inhala porque alguien a su alrededor está fumando.

- Tanto el humo de segunda mano como el vapor de segunda mano pueden ser peligrosos para la salud de quienes rodean al fumador.
- Fumar o vapear cerca de una mujer embarazada también causa riesgos para el bebé.
- No existe una cantidad segura de humo de segunda mano.

El humo de segunda mano puede causar:

- Daño al bebé antes del nacimiento
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Es posible que los pulmones del bebé no se desarrollen completamente
- Infecciones de oído, resfriados, bronquitis y neumonía (enfermedad pulmonar) en bebés y niños
- Más visitas al médico, faltas a la escuela y al trabajo
- Ataques de asma
- Dificultades de aprendizaje
- Cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas



Para reducir los riesgos para su salud y la de quienes lo rodean (incluidos los fetos), la opción más saludable es dejar de fumar. Si aún no está listo para dejar de fumar, aún puede proteger la salud de quienes lo rodean manteniendo el humo y el vapor alejados de ellos. Considere salir a fumar o no fumar con otras personas en el automóvil.



¿Fuma o vapea cerca de su pareja o sus hijos? Si No

 **¿Cómo puede mantener el humo o el vapor alejados de su pareja y de sus hijos? Escribe o haz un dibujo.**

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al
1-800-SALGAR AHORA (1-800-784-8669)
o inicie sesión en equitnow.com
para obtener asistencia personalizada y gratuita.