



HUMO DE SEGUNDA MANO

¡Mantenga su hogar libre del humo del cigarrillo!

Un hogar libre del humo significa que no se fuma en ningún lugar de la casa o del automóvil. El humo de segunda mano es el humo proveniente del extremo encendido de un cigarrillo, cigarro o pipa, o el humo exhalado por el fumador. El humo de segunda mano y fumar durante el embarazo puede poner a los bebés no nacidos y a los niños en riesgo de tener graves problemas de salud. Algunos de estos problemas incluyen:

Bajo peso al nacer y nacimiento prematuro.

Los bebés que nacen demasiado pequeños o demasiado pronto corren riesgos de tener problemas respiratorios, infecciones y otras enfermedades.

Mayor riesgo de problemas durante el embarazo.

Las mujeres que fuman pueden tener ruptura temprana de membranas y problemas con la placenta.

Síndrome de muerte súbita en lactantes (SIDS).

En EE.UU. casi 2000 muertes anuales por SIDS están relacionadas con el humo de segunda mano.

Mayor riesgo de enfermedades en la infancia.

El humo de segunda mano hace que los bebés tengan más tendencia a contraer bronquitis, neumonía e infecciones del oído. También puede empeorar el asma.

Mayores posibilidades de ser un fumador.

Es muy probable que los bebés cuyas madres fuman antes del nacimiento o que viven con fumadores comiencen a fumar de adolescentes.

**SEA UN PADRE INTELIGENTE.
PROTEJA A SU BEBÉ DEL HUMO DEL CIGARRILLO.**

SUGERENCIAS PARA UN HOGAR LIBRE DEL HUMO DEL CIGARRILLO

No fume ni permita que otros fumen cerca de usted cuando está embarazada.

No permita que otros fumen cerca de su bebé.

Pídale a las visitas y otras personas en la casa que sólo fumen afuera.

Nunca permita que se fume en el auto ni viaje con alguien que esté fumando cuando usted esté embarazada o con su bebé.

Asegúrese de que la persona que cuida a su niño también esté libre de humo.

Hable con sus hijos sobre los peligros de fumar, incluso cuando sean jóvenes.

Si está embarazada o piensa quedar embarazada, **deje de fumar.** Comuníquese con la Línea Aprenda a Vivir llamando al 410-222-4479 para consultar por recursos e información sobre cómo usted o alguien que usted conoce pueden dejar de fumar.

CONDADO DE ANNE ARUNDEL
EMBARAZO Y CRIANZA

**SEA UNA MAMÁ SANA.
TENGA UN BEBÉ SANO.**



ANNE
ARUNDEL
COUNTY

M A R Y L A N D

DEPARTAMENTO DE SALUD

www.AASalud.org