

**Tabaquismo**

**Tipos de tabaquismo y los riesgos:**

***Humo de primera mano:*** Humo directamente inhalado por el

fumador

* Riesgo hasta 4 veces mayor de sufrir un accidente

cerebrovascular o enfermedad cardíaca

* Riesgo de 15 a 30 veces mayor de padecer cáncer de pulmón

***Humo de segunda mano:*** Humo inhalado involuntariamente por el consumo de otras personas

* Se pueden encontrar toxinas cancerígenas en la sangre de los no fumadores, incluso después de una pequeña exposición al humo de segunda mano.
* Los niños expuestos al humo de segunda mano corren un mayor riesgo de sufrir infecciones de vías respiratorias superiores y de oído

***Humo de tercera mano:*** Depósitos de humo que quedan en la ropa, piel y superficies

* El cerebro joven puede sufrir daños incluso con niveles muy bajos de toxinas
* Los niños están en riesgo porque a menudo se llevan las manos a la boca después de tocar las áreas afectadas



**Consejos útiles:**

* Decida hacer algo diferente cuando quiera fumar, como masticar chicle
* Haga la promesa de dejar de fumar, y dígale a su familia
* Hable con su médico sobre un plan para dejar de fumar
* Registre el progreso, por ejemplo, haga un calendario de "días sin fumar"
* Haga una lista de factores detonantes y un plan para alejarse de ellos
* Inscríbase para recibir mensajes recordatorios sobre por qué quiere dejar de fumar en: **www.smokefree.gov/tools-tips/text-programs**

**No permita que el tabaco dañe a su familia. Cualquier tipo de humo tiene riesgos.**

**Para dejar de fumar, por favor, hable con el médico o la enfermera de su hijo.**

# Recursos útiles

**Línea para dejar de fumar**

* Llame al **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)** para obtener ayuda en inglés y en español, de lunes a viernes de 9 a.m. a 9 p.m. EST

**Smokefree |** *www.smokefree.gov*

* Herramientas, consejos y recursos para dejar de fumar
* Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** para comunicarse con la línea para dejar de fumar de su estado
* Visite el sitio web y elija **“Live Help”** **(ayuda en vivo)** para recibir ayuda en inglés y en español, de lunes a viernes de 9 a.m. a 9 p.m. EST
* Visite **www.espanol.smokefree.gov** para obtener ayuda en español

**Freedom from Smoking |** *www.freedomfromsmoking.org*

* Herramientas, consejos y recursos para dejar de fumar
* Llame al **1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872**) para obtener ayuda en inglés y en español

