

# 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](http://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](http://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](http://www.espanol.smokefree.gov)** para obtener ayuda en español

### Freedom from Smoking | [www.freedomfromsmoking.org](http://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

