

Humo de segunda mano Secondhand Smoke

Child Care/Health Promotion
If you would like a copy of this in English,
please ask your nurse or doctor.

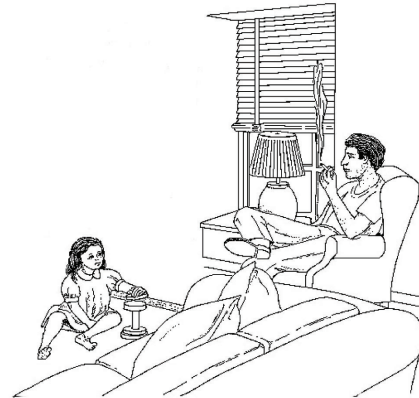
#165/41s

Nombre del Niño: _____ Fecha: _____

Humo de segunda mano

¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es aquél que proviene del extremo encendido de un cigarrillo, pipa o puro, y también del humo que expulsan los pulmones de personas que fuman. Las personas que se encuentran alrededor de un fumador reciben el humo de **segunda mano**. También es posible inhalar el humo de segunda mano con el solo hecho de estar en un lugar donde alguien haya fumado anteriormente.



**Las personas que se encuentran
alrededor de un fumador reciben
el humo de segunda mano.**

El humo de segunda mano es una mezcla de más de 4,000 sustancias químicas diferentes. Más de 40 de estas sustancias causan cáncer en las personas o en los animales. El humo que proviene de un cigarrillo encendido tiene de dos a tres veces más químicos dañinos a la salud que el humo que suelta un fumador. Esto sucede a razón de que el humo del cigarrillo encendido no pasa por el filtro del mismo. El humo de segunda mano afecta a todos, especialmente a los bebés y niños pequeños.

¿Qué efectos puede tener el humo de segunda mano en mi niño?

Los niños que tienen padres que fuman son más propensos a contraer:

- vías respiratorias reactivas
 - respiración sibilante
 - asma
- cáncer
- infecciones
 - sinusitis
 - de la garganta
 - del oído
 - neumonía
 - catarro
 - bronquitis
- dolor de garganta
- tos
- ojos irritados, rojos y con comezón

El humo de segunda mano representa un gran problema para los niños con asma. El humo les provoca más ataques de asma, los cuales son más serios y por lo tanto, también hace que haiga más visitas a la sala de emergencias, y más estancias en el hospital. El humo de segunda mano puede hasta causar asma en los niños. El humo de segunda mano puede ocasionar serios problemas en niños con fibrósis cística o con enfermedades crónicas.

Un niño que pasa años viviendo en un hogar donde hay humo de segunda mano tiene el doble de probabilidades de contraer cáncer pulmonar que un niño que vive en un hogar sin humo de segunda mano. Esto puede ocurrir aún si el niño nunca llega a fumar.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño?

- Mantenga a su niño alejado del humo de segunda mano
- Deje de fumar.
 - Si necesita ayuda, hable con su doctor.



Deje de fumar.

— Para encontrar un programa que pueda ayudarle a dejar de fumar, llame o escriba a:

Fresh Start Quit Smoking Program

American Cancer Society, Inc.

1599 Clifton Road NE

Atlanta GA 30329

1-800-ACS-2345 or 404-320-3333

O consulte su guía telefónica para encontrar el número de la oficina de la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) de su comunidad.

Freedom From Smoking

American Lung Association

1740 Broadway

New York, NY 10019-4374

212-315-8700

www.lungusa.org or www.ffsonline.org

O consulte su guía telefónica para encontrar el número de la oficina de la Asociación Pulmonar Americana (American Lung Association) de su comunidad.

- **Si no deja de fumar, cambie sus hábitos al fumar.** Recuerde que el humo permanece en un lugar aun cuando usted ya haya terminado de fumar.
 - Fume fuera del hogar, aun cuando su niño no se encuentre en casa.
 - Tampoco deje que otras personas fumen dentro de su casa.
 - Nunca fume en el carro. Aun cuando las ventanas estén abiertas, el carro se llena de humo.
 - Cuando vaya a restaurantes y oficinas siéntese en la sección de no fumar.
 - Cuando vaya a fumarse un cigarrillo afuera de su casa, póngase una blusa o una camisa encima de la ropa y quítesela una vez que haya terminado de fumar y vaya a entrar de nuevo a la casa.

- Si usted desea obtener mayor información acerca del humo de segunda mano, llame al Indoor Air Quality Information Clearinghouse (cámara de información sobre la calidad del aire bajo techo) al número 1-800-438-4318.



Si tiene alguna pregunta o preocupación,

- Llame al médico de su niño o
- Llame al _____

Si desea saber más acerca de la salud y las enfermedades de los niños,
visite nuestra biblioteca, The Emily Center, en el Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016-7710
602-546-1400
www.phoenixchildrenshospital.com

Negación

La información provista en este sitio tiene la intención de ser información general, y se proporciona solamente para los propósitos educativos. No tiene la intención de tomar el lugar del examen, tratamiento, o consulta con un médico. Phoenix Children's Hospital le pide que se comunique con su médico si tiene alguna pregunta sobre una condición médica.

Thursday, September 28, 2006 • Versión en BORRADOR en revisión familiar
Número 165/41s • Escrito por Gena Scott Wilson, BSN, RN • Ilustrado por Dennis Swain

Acertijo del Humo de Segunda Mano

Existen muchas maneras en las que el humo de segunda mano puede afectar a su niño.
¿Cuántas maneras puede usted encontrar en este acertijo? Las palabras se encuentran escritas al revés, al derecho, hacia arriba, hacia abajo o en ángulo.

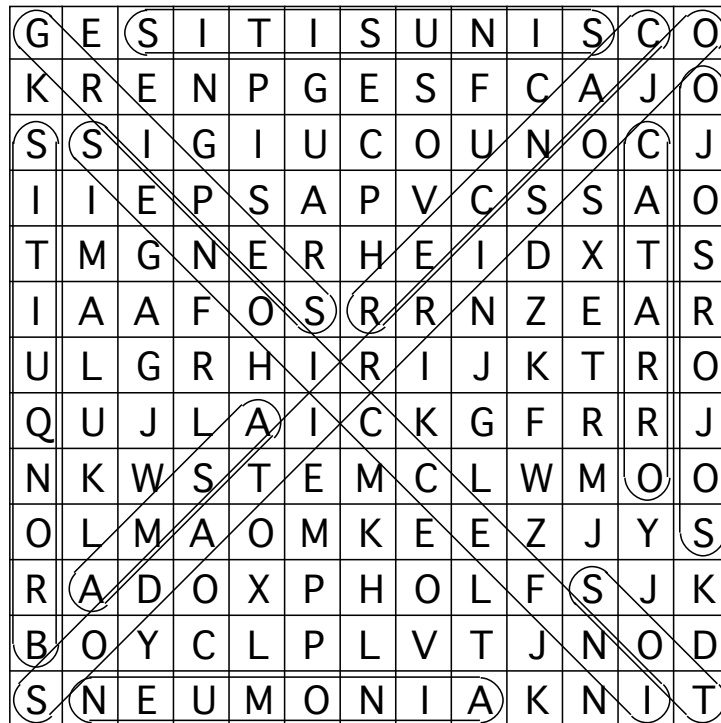
La respuesta se encuentra al reverso de esta página.

G	E	S	I	T	I	S	U	N	I	S	C	O
K	R	E	N	P	G	E	S	F	C	A	J	O
S	S	I	G	I	U	C	O	U	N	O	C	J
I	I	E	P	S	A	P	V	C	S	S	A	O
T	M	G	N	E	R	H	E	I	D	X	T	S
I	A	A	F	O	S	R	R	N	Z	E	A	R
U	L	G	R	H	I	R	I	J	K	T	R	O
Q	U	J	L	A	I	C	K	G	F	R	R	J
N	K	W	S	T	E	M	C	L	W	M	O	O
O	L	M	A	O	M	K	E	E	Z	J	Y	S
R	A	D	O	X	P	H	O	L	F	S	J	K
B	O	Y	C	L	P	L	V	T	J	N	O	D
S	N	E	U	M	O	N	I	A	K	N	I	T

asma
ojos rojos
infecciones
cáncer
neumonía

catarro
bronquitis
sinusitis
gripes
tos

Solución al Acertijo del Humo de Segunda Mano



asma
ojos rojos
infecciones
cáncer
neumonía

catarro
bronquitis
sinusitis
gripes
tos

Si tiene usted alguna duda sobre el humo de segunda mano, pregúntele a su enfermera.



The Emily Center

Humo de segunda mano Secondhand Smoke

Child Care/Health Promotion

If you would like a copy of this in English,
please ask your nurse or doctor.

Name of Health Care Provider: _____ Number: 165/41s

For office use: Date returned: _____ db nb

Revisión Familiar de la Información

Proveedores de cuidado de salud: Por favor usen esta información cuando le enseñan a las familias.

Familias: Por favor díganos su opinión sobre esta información.

¿Es difícil leer esta información? Sí No

¿Es fácil leerla? Sí No
Por favor marque con un círculo las partes
de la información que eran difíciles de entender.

¿Es interesante leer esta información?
¿Por qué? o ¿Por qué no? Sí No

Después de haber leído esta información,
¿Haría usted algo de manera diferente? Sí No

Si su respuesta es sí, ¿Qué haría de manera diferente?

Después de haber leído esta información,
¿Tiene alguna pregunta sobre este tema?
Si su respuesta es que sí, ¿Qué pregunta tiene?

Sí No

¿Hay algo que no le gusta acerca de los dibujos?
Si su respuesta es que sí, ¿Qué?

Sí No

Para que esta información sea mejor o más fácil de entender,
¿Cómo la cambiaría?

Por favor devuelva su revisión de esta información a su enfermero o doctor o envíela a la siguiente dirección.

¡Gracias por ayudarnos!

Por favor envíe sus comentarios a:

Nurse: Please send your response to:

Fran London, MS, RN
Health Education Specialist
The Emily Center
Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016

602-546-1395

flondon@phoenixchildrens.com