



### Proteja a sus seres queridos del humo del tabaco

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a hacerse cargo de su salud. Puede usar esta guía para aprender sobre los riesgos de fumar y los efectos nocivos que esto tiene en usted y en su familia.

El humo de los cigarrillos perjudica la salud del fumador y la de las personas que le rodean. Incluso después de apagar el cigarrillo, el humo permanece en el cabello, la ropa, los juguetes y las superficies en interiores. Manténgase y mantenga a su familia a salvo del humo del tabaco.

El **humo de segunda mano** es el que se respira cuando otra persona está fumando. Puede provenir del extremo encendido de un cigarrillo o de la exhalación de un fumador.

Si alguna vez ha oído el humo en la ropa de un fumador o en una habitación en la que nadie está fumando, ya sabe lo que es el **humo de tercera mano**. Es el residuo tóxico que permanece mucho tiempo después de haber fumado el cigarrillo.

### ¿POR QUÉ ES PERJUDICIAL EL HUMO DE TABACO?

- **El humo de tabaco contiene al menos 250 sustancias químicas tóxicas.** Más de 50 de ellas pueden causar cáncer. El humo contiene sustancias químicas que se encuentran en el veneno para ratas, el líquido para encendedores y las baterías. Algunas de las sustancias químicas del humo de tercera mano no son las mismas porque el humo cambia con el tiempo. Puede ser aún más tóxico.
- **El humo de tabaco daña casi todos los órganos del cuerpo.** Las personas que fuman o respiran el humo tienen más probabilidades de padecer cáncer de pulmón, enfermedades cardíacas, asma y otros problemas de salud.
- **El humo del tabaco perjudica a los bebés, los niños, las personas embarazadas y las mascotas.** El humo perjudica más a los bebés y a los niños que a los adultos porque sus cuerpos son pequeños y aún están en crecimiento. También compromete el desarrollo del bebé antes de nacer.



*El humo del tabaco perjudica a los bebés, los niños, las personas embarazadas y las mascotas.*



## MANTENGA A SU FAMILIA SANA Y SALVA

- Si fuma, déjelo. Hable con su médico para elaborar un plan y conocer los medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Si no puede dejar de fumar ahora, hay maneras de mantener el humo alejado de otras personas:
  - Evite fumar en su hogar, en el auto o en los lugares donde su familia pasa mucho tiempo.
  - Póngase una chamarra que solo use cuando fume para que el resto de su ropa no se impregne. Déjela afuera, y lávese las manos y la cara cuando haya terminado.
- Haga que su casa y su auto estén libres de humo. No permita que nadie fume en su casa o cerca de ella.
- Si los miembros de su familia son fumadores, trabaje con ellos para encontrar lugares y horarios al aire libre para fumar. Pídales que piensen en dejar de fumar.
- Asegúrese de que la guardería, la escuela y las niñeras de sus hijos estén libres de tabaco o que no sean personas fumadoras.
- Sea un buen modelo de conducta no fumando. Enséñeles a sus hijos a alejarse del humo de segunda mano.
- Si su casa huele a humo de tabaco, es posible que tenga que cambiar la ropa de cama, los muebles u otras superficies para reducir el humo de tercera mano.

### AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR:

¿Está buscando ayuda para dejar de fumar? Kick It California puede ayudarle a dejar de fumar. Llámelos a la línea gratuita al **1.800.600.8191**. Visite su sitio web en **kickitca.org**.

También puede encontrar herramientas y consejos para dejar de fumar en **www.smokefree.gov** (inglés, español).

### ¿Necesita más ayuda?

Llame a los Programas de Salud de Alliance

De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**www.alamedaalliance.org**

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_CS\_TS 06/2022  
HED SC-4 REVIEW 06/2022