

HUMO DE SEGUNDA MANO

¿Por qué hace daño fumar?

¿Qué es el humo de segunda mano?

Cuando una persona fuma cerca de usted, usted respira humo de segunda mano. Puede ser el humo que sale del cigarro prendido. Puede ser el humo que exhalan los fumadores. Sin importar su edad o su estado de salud, el humo de segunda mano que respira es dañino para su salud.

No hay una cantidad de humo de segunda mano segura.

- **El humo del tabaco contiene sustancias químicas dañinas.**

Las personas que viven expuestas al humo de cigarrillos respiran los mismos químicos del humo que los fumadores.

Esto incluye:

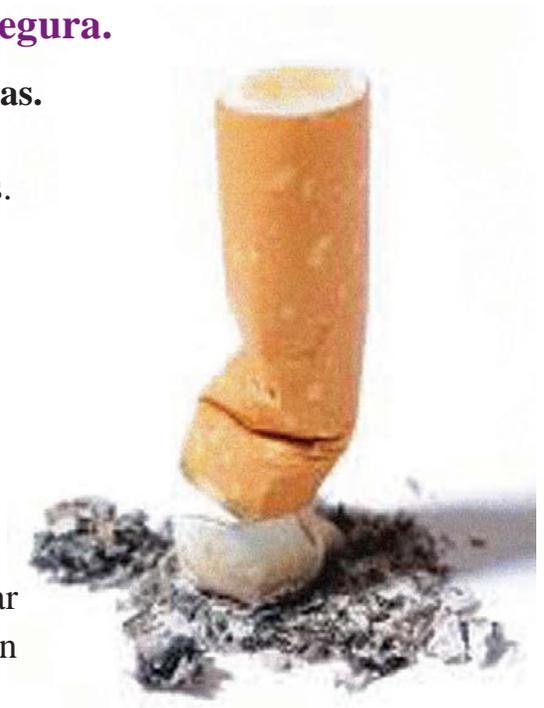
- Venenos mortales
- Conservador de tejido muerto
- Removedores de esmalte para las uñas
- Alcohol de madera
- Combustible de antorchas
- Limpiadores domésticos

- **Los familiares que viven con fumadores** pueden respirar tanto humo ambiental en un día como lo harían si fumaran de 1 a 2 cigarrillos ellos mismos.

- **Más de 3,000 personas que no fuman mueren cada año** de cáncer de pulmón causado por el humo de segunda mano.

- **El humo de segunda mano es muy malo para los bebés y los niños**, debido a que sus pulmones y vías respiratorias son pequeños.

- **Fumar le quita 8 años de vida** al fumador y causa muchos tipos de problemas de salud.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Dejar de fumar

Esto es lo más importante que puede hacer por usted y por su familia.

- Hable con su médico o su personal acerca de dejarlo.
- Use medicamentos para dejar de fumar, como los parches de nicotina.
- Obtenga terapia de grupo, presencial o por teléfono.

Consejos para dejar de fumar

- Piense en sus intentos anteriores de dejar de fumar. ¿Qué funcionó y qué no?
- Pida a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo que lo apoyen.
- Planee hacer algo que disfrute todos los días.
 - Esto mantendrá su mente alejada del cigarro.
 - Recompénsese.
- Evite a la gente y los lugares que lo tentarán a fumar.

Si no puede dejar de fumar ahora, hay maneras de mantener el humo alejado de otras personas:

- Fume fuera de la casa.
- No permita que nadie fume en su casa: mándelos afuera.
- Use una chamarra para fumar y déjela afuera. Esta chamarra para fumar protegerá su ropa del humo.

Para evitar el humo de segunda mano:

- Pídale a sus familiares y amigos que fumen afuera.
- No permita que la gente fume en su coche.
- Si los miembros de su familia son fumadores, pídale que consideren dejar de fumar.

Línea de ayuda para fumadores de California

¿Busca ayuda para dejar de fumar? La Línea de ayuda para fumadores puede ayudarle a dejarlo. ¡Este servicio es gratuito! Llámelos al **1-800-662-8887**.

Si tiene dudas o inquietudes, consulte a su médico o enfermera.

¡No tiene que hacer esto solo!

Para saber más acerca sobre cómo dejar de fumar, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-932-2738

(CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929)

De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

www.alamedaalliance.org

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.