

El tabaco: Madres y bebés libres del humo

Una de las cosas más importantes que una madre puede hacer por la salud de su bebé es dejar de fumar.

El humo que inhala el fumador pasivo (o humo de segunda mano) puede ser peligroso para la salud de su bebé.

- El humo que inhala el fumador pasivo puede provocar el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), asma, bronquitis e infecciones de oído.

Humo de tercera mano:

- La combinación invisible de restos de humo que se adhiere al cabello, las vestimentas, los cojines y alfombras, incluso después de que el humo de segunda mano se ha disipado, también es peligrosa para los niños pequeños.

Mantenga su vivienda libre de humo. Proteja la salud de su hijo.

- Deje de fumar lo antes posible.
- Si fuma, hágalo en exteriores y manténgase lejos de las puertas y ventanas.
- No fume en el auto.
- Pídale a sus amigos y familiares que no fumen en su vivienda ni cerca de sus hijos.
- Lávese las manos y cámbiese de ropa después de fumar, sobre todo si va a cargar a un bebé.

Para obtener más información

The Oregon Tobacco Quit Line (La línea para dejar de fumar de Oregon) ofrece información gratis para dejar de fumar, incluida la consejería individual por teléfono, asesoramiento por Internet, terapia gratuita de sustitución de nicotina (parche o chicle) y derivaciones para obtener más ayuda.

- Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o para español, llame al 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863) para empezar;
- O visite www.quitnow.net/oregon.

El Programa Freedom From Smoking de la American Lung Association (Asociación Estadounidense del

Pulmón) es para las personas adultas que están listas para dejar de fumar y se centra en cómo dejar de fumar y no en el porqué:

- Halle un programa local en www.lungoregon.org/quit;
- Inscríbese por Internet en www.ffsonline.org.

El Programa Become an Ex de la American Legacy Foundation es un

programa gratuito para dejar de fumar que ayuda a personas adultas a aprender a vivir sin cigarrillos.

- Inscríbese por Internet en www.becomeanex.org.