



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



Exposición al humo de segunda mano y de los cigarrillos electrónicos en el ambiente



¿Sabía usted?

El humo de segunda mano es el humo que inhalamos cuando otra persona fuma. El humo de tercera mano son los residuos de humo que permanecen en la ropa y en las superficies. Tanto el uso de cigarrillos de tabaco como el vapeo de cigarrillos electrónicos causan exposiciones de segunda y tercera mano a muchas sustancias químicas peligrosas. En los bebés, la exposición al humo aumenta la posibilidad del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS en inglés). Casi el 40% de los niños de 3-11 años entran en contacto con el humo de segunda mano y esta exposición aumenta su posibilidad de tener caries, asma e infecciones de oído.

Haga esto

- ✓ **Asegúrese** de que su casa esté libre de humo.
 - ✓ Llame a la línea de ayuda para dejar de fumar: (1-800-QUIT-NOW)
 - ✓ Para más recursos: aap.org/richmondcenter.
- ✓ **Mientras está intentado dejar de fumar:**
 - ✓ Sólo fume o vapee al aire libre y lejos de los edificios
 - ✓ Lave la ropa y las manos después de fumar o vapear
 - ✓ Abra las ventanas para ventilar los cuartos
- ✓ **Hable con sus hijos mayores** sobre el fumar o vapear.
 - ✓ Si ya fuman o vapean, ofrézcales ayuda para dejarlo
 - ✓ Explíqueles sobre los efectos a corto plazo sobre la salud (mal aliento, ropa maloliente, peor rendimiento físico) y el costo para ayudar a que sus hijos dejen el hábito.
- ✓ Para más recursos:
 - ✓ Hojas informativas de los CDC específicamente para personas negras, hispanas/latinas/latinx e indígenas
 - ✓ Hojas informativas de la Academia Norteamericana de Pediatría.

No haga esto

- ✗ **No permita que se fume ninguna sustancia** ni que se vapeen cigarrillos electrónicos dentro de los edificios o autos.
- ✗ **No permita que fumen cerca de usted**, sus hijos o mascotas para evitar el humo de tercera mano.
- ✗ **¡No cometa el error** de pensar que los cigarrillos electrónicos son más seguros que los de tabaco!



Para más información, escanee el código o visite:
wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards