

Información

Para obtener más información acerca de los servicios de Kaiser Permanente para dejar de fumar que están disponibles sin costo para los miembros, visite kp.org/healthyliving.

Si desea obtener ayuda sin costo para dejar de fumar o de mascar tabaco, llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California.

1-800-NOBUTTS (1-800-662-8887)
En inglés para fumadores
adolescentes y adultos

1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)
En inglés para los adolescentes y
adultos que mascan tabaco

1-800-933-4TDD (1-800-933-4833)
Línea para adolescentes y adultos
que fuman o mascan tabaco con
problemas de audición

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

señales DE TOBACO

“El humo de otros fumadores es un riesgo serio para la salud que puede provocar afecciones y muerte prematura a los niños y a los adultos que no fuman”.

*Cirujano General de los EE. UU.
Richard H. Carmona, 2006*

INFÓRMESE



Respirar el humo de otros fumadores puede provocar...

- Síndrome de muerte infantil súbita (muerte de cuna)
- Enfermedades del corazón
- Asma
- Tos
- Resfríos
- Infecciones de oídos
- Alergias
- Sibilancia
- Neumonía
- Bronquitis
- Cáncer de pulmón

Mejore la salud de su hijo:

- Pídale a la familia y los amigos que **nunca** fumen cerca de sus hijos.
- No permita que fumen en su hogar.
- No permita que fumen en el automóvil.
- Busque una guardería donde nadie fume mientras están con sus hijos.
- En California, está prohibido fumar en todas las guarderías.
- Si usted fuma, realice un plan para dejar de hacerlo. Hágalo por su salud y por la salud de su familia.

Obtenga apoyo
y deje de fumar 

Los bebés y los niños son especialmente vulnerables

Los niños que viven con un padre o una persona encargada de cuidarlos que fuma...

- están expuestos a más de 4.000 sustancias químicas del humo del tabaco de las cuales, 200 son perjudiciales y más de 40 de ellas pueden provocar cáncer.
- respiran la misma cantidad de sustancias químicas perjudiciales que las personas que fuman.
- tienen un riesgo mayor de morir debido al síndrome de muerte infantil súbita (muerte de cuna).
- sufren aproximadamente el doble de resfríos y dolores de garganta (y se enferman por más tiempo) que los niños cuyos padres no fuman.
- sufren más infecciones de oídos que los niños que no están expuestos al humo del tabaco.
- son más propensos a contraer asma o bronquitis.
- serán más propensos a sufrir enfermedades cardíacas, problemas respiratorios o cáncer de pulmón cuando crezcan.
- son más propensos a comenzar a fumar que los niños cuyos padres no fuman o dejaron de hacerlo.