

# El tabaquismo y su bebé

## Smoking and Your Baby

Secondhand smoke is the smoke from the burning end of a cigarette, pipe or cigar, and the smoke exhaled by the smoker. Secondhand smoke exposes your baby to toxic chemicals that can cause serious health problems. In fact, babies exposed to this smoke are more likely to die before their first birthdays.

Give your baby a healthy start by quitting smoking and not letting others smoke around you or your baby.

- Set rules for people who smoke to always go outside.
- Never allow smoking in the car, even when the window is open.
- Do not spend time in places or homes that allow smoking.
- Find smoke-free places to eat when you go out.
- Smoke that lingers on clothing can also be a hazard for babies. Have anyone who will hold the baby change their shirt if it smells like smoke or place a blanket over their clothing.

### How it helps your baby

Babies who live in smoke-free homes often have:

- Fewer coughs and chest colds.
- Lower chances of getting bronchitis or pneumonia.
- Fewer ear infections.
- Have asthma attacks less often and less severe, if they have asthma.
- Lower chances of dying from SIDS.

El humo de segunda mano es el humo del extremo encendido de cigarrillos, pipas o cigarros y el humo que exhala el fumador. El humo de segunda mano expone a su bebé a químicos tóxicos que pueden causar problemas graves de salud. De hecho, los bebés expuestos a este humo tienen mayor probabilidad de morir antes de sus primeros días de nacimiento.

Ofrézcale a su bebé un inicio de vida saludable dejando de fumar y evitando que otros fumen cerca de usted o de su bebé.

- Establezca normas para los fumadores para que siempre vayan afuera a fumar.
- No permita que fumen dentro del auto, incluso si las ventanas están abiertas.
- No se quede en lugares ni casas donde esté permitido fumar.
- Encuentre lugares donde está prohibido fumar para comer cuando salga.
- El humo que se adhiere a la ropa también puede ser dañino para los bebés. Pídale a cualquiera que cargue a su bebé que cambie su camisa si huele a humo o coloque una manta sobre su ropa.

### De qué manera esto ayuda a su bebé

Con frecuencia, los bebés que viven en lugares donde no se fuma tienen:

- Menos tos y resaca de pecho.
- Menores posibilidades de enfermarse de bronquitis o neumonía.
- Menos infecciones de oído.
- Ataques de asma con menor frecuencia y de menor gravedad que si sufrieran de asma.
- Menores posibilidades de morir de SIDS.

## **If you smoke, make a plan to quit**

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Also ask about medicines and other aids to help you quit.

Get support and encouragement from family and friends. Ask for advice on new ways to relax and deal with stress.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life. There is also less risk your children will smoke someday.

## **Si usted fuma, establezca un plan para dejar de hacerlo**

Fumar es peligroso para su salud. Dejar de fumar reducirá su riesgo de morir de enfermedades cardíacas, enfermedades de los vasos sanguíneos, problemas pulmonares, cáncer y accidente cerebrovascular.

Hable con su médico sobre dejar de fumar. Pregunte sobre las clases y grupos de apoyo de su zona. También pregunte por los medicamentos y otras asistencias que lo ayuden a dejar de fumar.

Procure apoyo y motivación de su familia y amigos. Pida asesoría sobre nuevas maneras de relajarse y lidiar con el estrés.

Antes de que intente dejar de fumar, comprométase a dejar de hacerlo. Fumar es un comportamiento aprendido que primero debe desaprender. No es fácil dejar de fumar, pero puede lograrlo si toma con seriedad su compromiso de dejar de hacerlo. Dejar de fumar lo ayudará a vivir una vida más saludable y prolongada. También existe un menor riesgo de que sus hijos fumen algún día.