



# ¡Oh bebé!

*Queremos mantenerte  
a salvo del humo de  
segunda mano*

Hacer un plan para evitar el humo de segunda mano es un paso importante en ayudar a que su bebé tenga un comienzo saludable.

Este cuaderno de ejercicios fue escrito por una experta de prevención de tabaco y madre de dos.

## Usted quiere lo mejor para sus hijos

Los fumadores y los no-fumadores igual están de acuerdo en algo—nadie quiere poner a su bebé en riesgo. No importa si está embarazada o es madre por primera vez, o es una fumadora o no-fumadora, el mantener el humo del tabaco lejos de las mujeres embarazadas, bebés y niños debería ser una prioridad.

## Dos tipos de humo de tabaco afectan a las no-fumadoras

**El humo de segunda mano** es el humo que sale del extremo encendido de un cigarrillo, pipa o cigarro y el humo que los fumadores están exhalan. Respirar este humo puede ser dañino para no-fumadores, incluyendo a mujeres embarazadas y sus bebés.

**El humo de tercera mano** se compone de las pequeñas partículas y gases que salen del humo de cigarrillo, el cual se pega a las paredes, los muebles, alfombra, ropa, pelo y piel. Puede ser tragado, inhalado o absorbido por la piel de no-fumadores (incluyendo bebés). No se sabe qué tan peligroso es el humo de tercera mano.

# Durante el embarazo

## *Manténgase alejada del humo de segunda mano*

Elija evitar los cigarrillos y el humo de segunda mano mientras está embarazada. Este es uno de los pasos más importantes que puede tomar para sí misma y para su bebé que se está desarrollando. También puede:

- 1 Dejar saber a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que no quiere respirar el humo de segunda mano.
- 2 Pedirle a los demás que le ayuden a mantener su casa y carro libre del humo antes y después de que nazca el bebé.
- 3 Ir a lugares públicos que no permiten fumar.
- 4 Comer únicamente en restaurantes que sean libres de humo.
- 5 Hablar con su doctor o enfermera sobre el humo de segunda mano y pedir ayuda.



Dejar de fumar y evitar el humo de segunda mano son los mejores regalos que les puede dar a sus hijos.



El humo de segunda mano viene del extremo encendido de un cigarrillo, cigarro o pipa y del humo exhalado por fumadores.

## Durante el embarazo

### *Respirar el humo de segunda mano es dañino*

Aunque no fume mientras esté embarazada, su bebé que se está desarrollando es afectado por el humo del tabaco. Le limita el oxígeno que recibe su bebé y:

- 1 Expone a su bebé a riesgo de nacer muy temprano o prematuramente (antes de 37 semanas).
- 2 Incrementa las probabilidades de que su bebé nazca muy pequeño y con un peso no saludable (menos de 5½ libras).
- 3 Hace más probable que su bebé desarrolle enfermedad pulmonar.
- 4 Incrementa el riesgo de que el bebé muera del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS en inglés)
- 5 Puede dañar el cerebro en desarrollo de su bebé.

## Después de que nazca el bebé

Haga todo lo posible para que usted y su bebé estén alejados del humo de segunda mano. El humo de tabaco de segunda mano hace que se enfermen los bebés y que se les haga más difícil respirar.

Los pulmones de los bebés y sus vías respiratorias son muy pequeños. Cuando respiran el humo de tabaco, los bebés reciben el veneno de ese humo. Sus pulmones también absorben esas pequeñas partículas, nicotina, gases dañinos y químicos del humo de segunda mano.

Problemas respiratorios, sibilancia y enfermedades provocadas por el humo de segunda mano hace que los bebés se sientan incómodos y más irritables.

### *Ahora una palabra sobre los cigarros*

¡Felicidades por su recién nacido! ¿Está considerando repartir cigarros para celebrar el nacimiento de su bebé?

#### **¡Piense de nuevo!**

La cantidad de humo de 1 cigarro equivale a 3 cigarrillos y es más venenoso.



Empiece una nueva tradición. Reparta flores o chocolates para celebrar la llegada de su bebé.



Mantenga alejado su bebé del humo de segunda mano. Dele a su bebé un comienzo saludable en la vida.

## Los beneficios para su bebé

Mantener alejado a su bebé del humo:

- 1 Disminuye el riesgo de que su bebé muera de Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS en inglés)
- 2 Reduce el número de ataques de asma.
- 3 Disminuye la probabilidad de bronquitis, neumonía o anginas.
- 4 Resulta en menos resfriados, tos y congestión.
- 5 Reduce la cantidad de sinusitis y de infecciones de oídos.
- 6 Promueve pulmones más saludables para toda la vida.
- 7 Promueve el desarrollo de un cerebro más sano.

Existen varios beneficios para los otros miembros de la familia que evitan el humo de segunda mano. Pueden tener menos problemas respiratorios, suelen tener menos resfriados, gripe o enfermedades cardíacas, o tienen menos probabilidades de morir jóvenes a comparación de las personas que respiran el humo de segunda mano.



## Ayúdele a su bebé a respirar mejor

- 1 Pídales a los demás no fumar alrededor de su bebé.
- 2 Pídales a los demás no fumar en su casa o en su carro.
- 3 Elija un cuidador de niños o niñera que no fume.
- 4 Evite los lugares donde la gente está fumando.
- 5 Coloque letreros de “No Fumar” como un recordatorio amistoso.
- 6 Pídales a los fumadores que se laven las manos y se cambien la ropa antes de cargar a su bebé.



Recuerde, la mayoría de la gente no fumará si usted le pide que no lo haga.



El abrir una ventana podría ayudar a despejar el aire, pero no es suficiente. Haga su casa un lugar libre del humo.

## Historias de los padres

Muchos padres quieren pedirle a la gente que no fume cerca de su bebé. Esto puede ser algo incómodo, especialmente cuando se trata de familiares. Pero la mayoría de la gente no fumará si se le pide de forma amable. Estas historias podrían ser útiles.

### *Cuando fuman los abuelos*

Renata y su esposo no querían que su hijo recién nacido fuera expuesto al humo de cigarrillo cuando visitaban a los padres de ella. “Era difícil y mis padres se ofendieron al principio”, dijo Renata, cuando les pidió que no fumaran aún estando en su propio hogar.

Su mamá y su papá querían ver a su nieto. Convirtieron un cuarto de su casa en el cuarto del bebé y no fumaban ahí adentro.

Renata estaba contenta de que sus papás tratarán de cambiar. Pero, ella sabía que el humo seguía a su alrededor y de cualquier manera se metería al cuarto del bebé.



## Las sugerencias de Renata para si los abuelos fuman

- 1 Visite la casa de los abuelos con menos frecuencia durante el invierno cuando la casa esté encerrada.
- 2 Visite con más frecuencia cuando el clima esté más cálido y usted y el bebé puedan estar afuera.
- 3 Invite a los abuelos a su casa para que visiten al bebé, recuérdelos que su casa es libre de humo.
- 4 Los papás y las mamás igual deben hablar con los familiares y cuidadores sobre el humo de segunda mano.

Renata y su esposo siguieron estos mismos pasos cuando nació su segundo hijo.



Los niños que son expuestos al humo de segunda mano tienden a no desempeñarse tan bien que los otros niños en la escuela.



## Cuando papi fuma

Marco intentaba no fumar alrededor de su hija y salía fuera de su casa para fumar. Sin embargo, su bebé, Laura, empezó a tener ataques de asma. A menudo, su asma comenzaba después de que Marco la había cargado.

Una vez, Laura tuvo un ataque de asma muy grave y fue llevada a emergencias de inmediato.

El doctor le dijo a Marco que las partículas y químicos en el humo de cigarrillo (humo de tercera mano) se le pegaba a sus manos y su ropa. ¡El hecho de que él fumaba había provocado los ataques de asma de Laura!

Eso fue suficiente aviso para Marco. ¡Dejó de fumar de golpe!

La respiración de Laura mejoró, gracias a su papá.

Los padres pueden proteger a sus familias del humo de segunda y tercera mano.

## Cuando su pareja fuma

Embarazada de su primer hijo, a Juana le preocupaba que Miguel fumara. Entonces, le preguntó a su doctor cómo el humo de segunda mano afectaría al bebé, aunque ella no fumaba.

Luego, Juana le pidió al doctor que hablara con Miguel sobre el hecho de no fumar alrededor de ella ahora, y no fumar alrededor del bebé ya que naciera. Juntos hicieron un plan para Miguel para que fuera a la próxima cita de Juana.

En la clínica, Miguel aprendió que porque él fumaba, ponía en peligro al bebé aún antes de que naciera.

El doctor le dio a Miguel una “receta de no humo de segunda mano” para recordarle a no fumar alrededor de Juana o del bebé.

El primer paso para Miguel era fumar afuera. Después dejó de fumar en el carro. Juana dice: “Me siento mejor saber que Miguel me está ayudando a mí y a nuestro bebé a estar sanos. ¡La casa huele mejor también!”



El humo de segunda mano hace que los pulmones de los bebés trabajen más duro y también aumenta las probabilidades de bronquitis o neumonía.



Haga un plan que funcione para usted y que haga más fácil poder proteger a su bebé del humo de segunda mano.

## Haga su propio plan de acción

Piense sobre dónde y cuándo respira el humo de segunda mano.



Escriba los lugares:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Cuáles son sus razones por evitar el humo de segunda mano? Por ejemplo: ¡El humo apesta! Me daña mi salud y hace que me dé comezón en la nariz y que me ardan los ojos.



Escriba sus razones:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Acción que puedo tomar

¿Qué puede hacer para alejarse del humo de segunda mano?

Ejemplo: Cuando salgo con amistades que fuman, manejo yo.

Escriba las cosas que puede hacer:

En casa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En el carro: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Con amistades o familiares: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En el trabajo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Pídale a las personas que salgan a fumar y después se laven las manos y la cara y se cambien de ropa antes de cargar a su bebé o de jugar con sus hijos.



Involucre a sus amigos,  
familia y niñeras para  
mantener a su bebé sano  
y libre del humo.

## Decirle a otras personas

Estas personas son importantes para mí. Quiero que sean parte de la vida de mi bebé. Les haré saber que su humo me daña a mí y a mi bebé.

**Nombre**

**Lo que diré**

---

---

---

*Ejemplo:*

*Kevin*

*Yo sé que quieres lo mejor para nuestro bebé. Lo mejor para ella es que no fumes alrededor de nosotras.*

Puedo llamar a estas amistades y familiares que no fuman para cuidar a los niños.

**Nombre**

**Teléfono**

---

---

---



## Recursos

Para ayudar a mantener a su bebé lejos del humo de segunda mano, dejar de fumar y otros temas de crianza de los hijos, llame a:



Línea para Dejar el  
Uso del Tabaco de  
Carolina del Norte  
1-855-Dejelo-Ya  
(1-855-335-3569)



Su doctor  
o profesional  
de salud



Su departamento  
de salud pública  
del condado



Línea de Recursos  
de Salud Familiar de  
Carolina del Norte  
1-800-FOR-BABY  
(1-800-367-2229)



Sitios web para más información  
sobre cómo dejar de fumar:

- ✓ [YouQuitTwoQuit.org](http://YouQuitTwoQuit.org)
- ✓ [QuitlineNC.com](http://QuitlineNC.com)

- ✓ [es.ecomeanex.org](http://es.ecomeanex.org)
- ✓ [espanol.smokefree.gov](http://espanol.smokefree.gov)



Sea héroe para un niño al  
mantener su hogar y carro  
libre del humo de tabaco.



Este material fue desarrollado por el  
Centro Salud Maternal e Infantil de UNC con fondos de la  
Asamblea General de Carolina del Norte.