

Tabaquismo

Tipos de tabaquismo y los riesgos:

Humo de primera mano: Humo directamente inhalado por el fumador

- Riesgo hasta 4 veces mayor de sufrir un accidente cerebrovascular o enfermedad cardíaca
- Riesgo de 15 a 30 veces mayor de padecer cáncer de pulmón



Humo de segunda mano: Humo inhalado involuntariamente por el consumo de otras personas

- Se pueden encontrar toxinas cancerígenas en la sangre de los no fumadores, incluso después de una pequeña exposición al humo de segunda mano.
- Los niños expuestos al humo de segunda mano corren un mayor riesgo de sufrir infecciones de vías respiratorias superiores y de oído

Humo de tercera mano: Depósitos de humo que quedan en la ropa, piel y superficies

- El cerebro joven puede sufrir daños incluso con niveles muy bajos de toxinas
- Los niños están en riesgo porque a menudo se llevan las manos a la boca después de tocar las áreas afectadas



Consejos útiles:

- Decida hacer algo diferente cuando quiera fumar, como masticar chicle
- Haga la promesa de dejar de fumar, y dígale a su familia
- Hable con su médico sobre un plan para dejar de fumar
- Registre el progreso, por ejemplo, haga un calendario de "días sin fumar"
- Haga una lista de factores detonantes y un plan para alejarse de ellos
- Inscríbase para recibir mensajes recordatorios sobre por qué quiere dejar de fumar en: www.smokefree.gov/tools-tips/text-programs

No permita que el tabaco dañe a su familia. Cualquier tipo de humo tiene riesgos. Para dejar de fumar, por favor, hable con el médico o la enfermera de su hijo.

Recursos útiles

Quit Now Virginia

- Ofrece recursos gratuitos y cómodos a quienes están dispuestos a dejar de consumir tabaco o vapear
- Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o visite **www.vdh.virginia.gov/tobacco-free-living/quit-now-virginia** para más información

Bridge2ResourcesVA | www.bridge2resourcesva.org

- Visite el sitio web para encontrar información sobre los recursos comunitarios
- Recurso del Capítulo de Virginia de la Academia Americana de Pediatría

Línea para dejar de fumar

- Llame al **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)** para obtener ayuda en inglés y en español, de lunes a viernes de 9 a.m. a 9 p.m. EST

Freedom from Smoking | www.freedomfromsmoking.org

- Herramientas, consejos y recursos para dejar de fumar
- Llame al **1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872)** para obtener ayuda en inglés y en español

