



¿Qué es humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es el humo que un no-fumador respira de una persona que está fumando. Incluye el humo del final del cigarro o cigarrillo encendido, y el humo expirado hacia el aire por el fumador. El humo de segunda mano permanece en el aire y en su ropa mucho después de que el cigarrillo se ha terminado.

¿Por qué es peligroso el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano contiene más de 4,000 sustancias. Algunas son venenos y pueden causar cáncer. El humo de segunda mano puede también causar problemas de ojos, nariz y garganta. La gente que tiene a su alrededor humo de segunda mano puede tener tos, aumento de la mucosidad y dolor de pecho. El humo de segunda mano puede ser dañino para su corazón y pulmones.

¿Por qué los padres deberían preocuparse sobre el humo de segunda mano?

Los niños son los que más sufren por el humo de segunda mano. Pueden contraer infecciones de los oídos, tos crónica, resfríos y otros problemas pulmonares. Los niños que respiran humo de segunda mano tienen más hospitalizaciones.

¿Qué pasa si tengo asma?

Evite estar cerca de personas que fuman. Si Ud. respira humo de segunda mano, tendrá más ataques de asma. Los ataques son peores.

¿Cómo puedo proteger a mi familia y a mí mismo?

- Colorado Quitline ofrece clases gratuitas para ayudarle a dejar de fumar. Llámelos al 1-800-639-QUIT (7848).
- Pídale a otras personas que no fumen en su casa o en su auto.
- Asegúrese de que la escuela o guardería de su niño está libre de humo.
- En los restaurantes, siéntese en áreas para no-fumadores.

¿A quién llamo si tengo preguntas o problemas?

Si tiene preguntas, llame a su proveedor de atención médica.

Instrucciones especiales: _____

