



¡Oh bebé!

*Queremos mantenerla  
a salvo del tabaco de  
segunda mano*



Diseñar un plan para evitar el tabaco ambiental es un paso importante para ayudar a que su bebé comience la vida de manera saludable.

## Usted Quiere lo Mejor para Sus Hijos

Nadie quiere poner a su bebé en riesgo. Independientemente de que esté embarazada o sea una mamá reciente, consumir tabaco o no, proteger a las mujeres embarazadas, los bebés y los niños del tabaco ambiental debe ser una prioridad.

### ¿Qué es el tabaco ambiental?

Dos formas de tabaco ambiental afectan a las personas:

**El tabaco de segunda mano** es el humo/vapeo que exhala un consumidor de tabaco o que sale de los cigarrillos, pipas, puros o cigarros electrónicos.

Respirar tabaco de segunda mano puede dañar a los demás, especialmente a las mujeres embarazadas, los bebés y los niños. No hay un nivel seguro de tabaco de segunda mano.

**El tabaco de tercera mano** son los gases y las partículas pequeñas del humo y el vapeo que se depositan en las superficies. Estos se adhieren a las paredes y los pisos, los muebles y las alfombras, la ropa, la piel y muchas otras superficies. El tabaco de tercera mano se puede tragar, inhalar o absorber a través de la piel, especialmente los bebés y niños que gatean o juegan en el piso y a menudo se llevan las manos a la boca.

## Durante el Embarazo, *Manténgase alejada del humo de segunda mano*

Mantenerse alejado del humo y el vapeo de segunda mano es una de las medidas más importantes que puede tomar para usted y para su bebé en desarrollo. También puede:

- 1 Hágales saber a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que no quiere respirar humo/vapeo de segunda mano.
- 2 Pídale a los demás que le ayuden a mantener su casa y cuidados libres de tabaco antes y después de que nazca el bebé.
- 3 Vaya a lugares públicos donde esté prohibido fumar y vapear.
- 4 Hable con su médico o enfermera sobre el tabaco de segunda mano y pida ayuda.



Dejar el tabaco y evitar el humo y el vapeo de segunda mano son los mejores regalos que les puede hacer a sus hijos.

## Durante el Embarazo, *Respirar tabaco de segunda mano es dañino*

Aunque no consuma tabaco mientras está embarazada, el humo y el vapeo de segunda mano afectan al bebé en desarrollo. Los beneficios de evitar el tabaco de segunda mano para su bebé son:



Reducción del riesgo de partos prematuros (antes de las 37 semanas de embarazo).



Reducción del riesgo de que el bebé nazca demasiado pequeño (5 libras y media o menos).



Desarrollo cerebral más saludable



El tabaco de segunda mano es el humo/vapeo que sale de los cigarrillos, pipas, puros o cigarros electrónicos y el humo/vapeo que exhalan los consumidores de tabaco.



Mejor desarrollo pulmonar y menos riesgo de asma.



Reducción del riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL o muerte de cuna) y otras muertes relacionadas con el sueño.



Reducción del riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y adicción a la nicotina a lo largo de la vida.

## Después de que Nazca el Bebé

Haga todo lo que pueda para que usted y su bebé estén lejos del tabaco de segunda mano. El tabaco de segunda mano enferma a los bebés y hace que les sea más difícil respirar.

Los pulmones de los bebés y sus vías respiratorias son muy pequeños. Cuando respiran humo o vapeo, los bebés inhalan venenos. Sus pulmones absorben nicotina, partículas diminutas, gases dañinos y sustancias químicas del humo/vapeo.

Los problemas respiratorios, las sibilancias y las enfermedades que desencadena el tabaco de segunda mano hacen que los bebés se sientan incómodos y estén 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 a su bebé lejos del humo/vapeo de segunda mano. Dele a su bebé un comienzo saludable en la vida.

## Beneficios de evitar el tabaco de segunda mano para su bebé



Reducción del riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL o muerte de cuna) y otras muertes relacionadas con el sueño.



Reducción del riesgo de asma/menos ataques de asma,



Menos tos, resfriados e infecciones pulmonares.



Menos infecciones de los senos nasales y los oídos.



Pulmones más saludables



Desarrollo cerebral más saludable.

Hay muchos beneficios de salud para los otros integrantes de la familia que evitan el tabaco de segunda mano. Es posible que tengan menos problemas respiratorios; tienen menos probabilidades de resfriarse, tener gripe o enfermedades cardíacas; o tienen menos probabilidades de morir jóvenes en comparación con las personas que respiran humo/vapeo de segunda mano.

## Ayúdele a Su Bebé a Respirar Mejor

- 1 Pídale a los demás que no fumen ni vapeen cerca del bebé.
- 2 Pídale a los demás que no consuman tabaco en su casa o auto.
- 3 Elija un proveedor de cuidado de niños o niñera que no fume/vapee.
- 4 Evite los lugares donde haya personas fumando o vapeando.
- 5 Coloque carteles de “No fumar ni vapear” como un recordatorio amigable.
- 6 Pídale a los consumidores de tabaco que se laven las manos y cambien de ropa antes de alzar al bebé.



Recuerde: la mayoría de las personas no fumarán ni vapearán si usted les pide que no lo hagan.



El abrir una ventana podría ayudar a despejar el aire, pero no es suficientemente bueno. Haga de su hogar un lugar libre de tabaco.

## Historias de los Padres

Muchos padres quieren pedirles a los demás que no fumen ni vapeen cerca del bebé. Esto puede ser embarazoso, especialmente cuando se trata de familiares. Pero la mayoría de las personas no fumarán/vapearán si se les pide de buena manera. Estas historias podrían ser útiles.

### 1 *Cuando Fuman los Abuelos*

Kayla y su marido no querían que su hijo recién nacido estuviera expuesto al humo de cigarrillo cuando visitaran a sus padres. “Fue difícil y mis padres se ofendieron al principio”, dijo Kayla, cuando les pidió que no fumaran cerca del bebé, incluso en su propia casa.

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.

Kayla se alegró porque sus padres trataron de cambiar. Pero, ella sabía que el humo seguía a su alrededor y de cualquier manera se metería al cuarto del bebé.

### Sugerencias de Kayla 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 caliente y usted y el bebé puedan estar afuera.
- 3 Invite a los abuelos a su casa para visitar al bebé y recuérdelos que su hogar es un lugar libre de tabaco.
- 4 Tanto los padres como las madres deben hablar con familiares y cuidadores sobre el humo/vapeo de segunda mano.

Kayla y su marido tomaron estas mismas medidas 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. También tienen el doble de riesgo de desarrollar caries dentales.



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

## 2 Cuando Fuma Papi

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

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

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

Eso fue suficiente aviso para Jose. Él habló con el médico, le indicaron medicamentos y dejó de fumar cigarrillos con éxito.

La respiración de Sofia mejoró, gracias a su papá.

### 3 *Cuando la pareja consume tabaco*

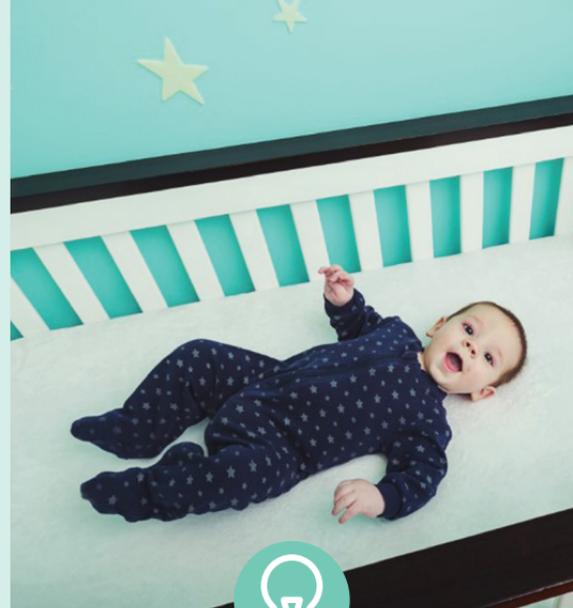
Embarazada de su primer hijo, a Jasmine le preocupaba que Miguel vapeara. Y le preguntó al médico cómo el vapeo de segunda mano afectaba al bebé, aunque ella no consumiera tabaco.

Entonces, Jasmine le pidió al médico que hablara con Miguel sobre no vapear cerca de ella ahora y no vapear cerca del bebé después del nacimiento. Juntos hicieron un plan para Miguel para que fuera a la próxima cita de Jasmine.

En la clínica, Miguel se enteró de que vapear ponía en riesgo al bebé incluso antes de nacer.

El médico le dio a Miguel una “receta de prohibición de vapeo de segunda mano” para recordarle no vapear cerca de Jasmine o del bebé después de su nacimiento.

La primera medida de Miguel fue vapear afuera. Luego dejó de vapear en el auto. Juana dice: “Me siento mejor saber que Miguel me está ayudando a mí y a nuestro bebé a estar sanos.”



¡Mantener a los bebés alejados del humo y el vapeo de segunda mano les ayuda a respirar más fácilmente y mantiene sanos sus pequeños pulmones!



Crear un plan que le funcione hará que sea más fácil proteger a su bebé del tabaco de segunda mano.

## Haga Su Propio Plan de Acción

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



Escriba sus razones:

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

Piense cuándo y dónde respira humo o vapeo de segunda mano:



Escriba los lugares:

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

## Acción Que Puedo Tomar

¿Qué puede hacer para mantenerse lejos del humo y el vapeo de segunda mano?

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

Escriba las cosas que puede hacer:

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

\_\_\_\_\_

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

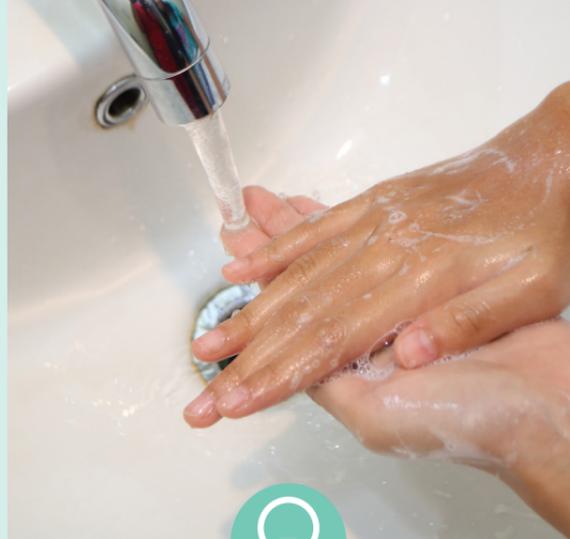
\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_



Pídales a los demás que se vayan afuera a fumar o vapear y luego se laven las manos y la cara y se cambien la camisa antes de alzar al bebé o jugar con sus hijos.



Haga que sus amigos, familiares y cuidadores de niños ayuden a mantener al bebé saludable y libre de tabaco.

## Decirle a Otras Personas

Estas personas son importantes para mí. Quiero que sean parte de la vida de mi bebé. Les haré saber que el hecho de fumar/vapear me daña a mí y a mi bebé.

**Nombre**

**Lo que diré**

---

---

---

Puedo llamar a amigos y familiares que no consumen tabaco para cuidar al bebé.

**Nombre**

**Teléfono**

---

---

---

## Recursos

Si desea obtener ayuda para mantener a su bebé alejado del tabaco de segunda mano, dejar el tabaco y otros temas de crianza, 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:

- ✓ [www.quitnownc.org](http://www.quitnownc.org)
- ✓ [www.smokefreefamilies.org](http://www.smokefreefamilies.org)
- ✓ [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)



Mantenga su hogar y auto libres  
de tabaco y conviértase en  
el héroe de los niños.



Collaborative for Maternal and Infant Health  
[MomBaby.org](http://MomBaby.org)



Content for this booklet was originally developed by the  
North Carolina Healthy Start Foundation in collaboration with  
Women And Tobacco Coalition for Health (WATCH)