

El Humo de Tercera Mano: Una razón más para dejar de fumar.



1-800-QUIT-NOW  www.quitwithusla.org

Los PELIGROS OCULTOS del HUMO DE TERCERA MANO

Ya ha escuchado de los peligros del humo de segunda mano inhalado cuando está en compañía de una persona que está fumando. ¿Sabía que el humo del cigarrillo deja residuos tóxicos que permanecen en las superficies mucho después de haberlo apagado? Se le conoce como HUMO DE TERCERA MANO y representa un riesgo a la salud para quienes están expuestos, especialmente infantes y niños.¹

CONOZCA LA VERDAD ACERCA DEL HUMO DE TERCERA MANO:

- ▶ El humo de tercera mano se adhiere a la ropa, al cabello, la piel, muebles, alfombras, vehículos y muchas otras superficies.¹
- ▶ Los químicos del humo de tercera mano causan cáncer y pueden ser liberados al aire que respiramos.^{1,2}
- ▶ La exposición al humo de tercera mano, junto con el humo de segunda mano, pone a los infantes y niños en mayor riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados al tabaco, incluyendo cáncer.¹
- ▶ Los infantes y los niños corren el mayor riesgo de exposición al ser abrazados y al gatear sobre superficies donde es probable que permanezcan los residuos.¹
- ▶ Los bebés pueden ingerir residuos tóxicos de tabaco al poner en sus bocas las manos y objetos contaminados y al respirar el polvo tóxico del piso.¹

CONSEJOS PARA PROTEGER A SU FAMILIA:

- ▶ No le permita a nadie fumar cerca de su hijo.
- ▶ Pida a los fumadores lavarse las manos y el cabello y cambiarse la ropa antes de sostener a su bebé.
- ▶ No fume ni le permita a nadie fumar en su casa o en su carro. Mantener la ventana abierta no protege a sus hijos contra el humo. **La Ley 838 de Luisiana prohíbe fumar en vehículo automóvil cuando niños menores de 13 años estén dentro del vehículo.**
- ▶ Utilice una guardería libre de tabaco.
- ▶ No lleve a su hijo a hogares o lugares públicos que permitan fumar al interior.
- ▶ Enséñele a sus hijos mantenerse alejados del humo de segunda mano.

¿LISTO PARA COMENZAR?

Llame a la Louisiana Tobacco Quitline [Línea para la Cesación del Tabaquismo de Luisiana] al

1-800-QUIT-NOW

and visit www.QuitWithUsLA.org

Referencias

1. Dreyfuss JH. Thirdhand smoke identified as potent, enduring carcinogen. CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2010;60:203.
2. Sleiman M, et al. Formation of carcinogens indoors by surface-mediated reactions of nicotine with nitrous acid, leading to potential thirdhand smoke hazards. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2010;107:6576.

SMOKING CESSATION TRUST SERVICES [SERVICIOS DEL FIDEICOMISO PARA LA CESACIÓN DE FUMAR]

El Smoking Cessation Trust Management Services (SCTMS) [Servicio de Gestión del Fideicomiso para la Cesación de Fumar] puede asistirle para recibir ayuda para dejar de fumar, incluyendo consejería en grupo para dejar de fumar, apoyo telefónico y medicamentos para terapias de reemplazo de nicotina. Si usted es residente de Luisiana, comenzó a fumar cigarrillos antes del 1º de septiembre de 1988 y quiere dejar de fumar, puede solicitar membresía de Clase Scott en www.smokefreela.org.