

tome decisiones saludables . . . viva libre de humo

Usted tiene el poder para proteger su salud y la de su familia.

Convierta su casa y auto en zonas libres de humo

- Si fuma, DÉJELO.
- No fume en su casa ni permita que otros lo hagan.
- No permita que la persona que cuida de sus niños u otros que trabajen para usted fumen dentro de su casa o cerca de sus niños.
- No fume en ningún lugar donde haya niños presentes, particularmente infantes y niños pequeños.
- No fume en el auto, especialmente si lleva niños, y pídale a los que manejen con sus niños que eviten fumar en el auto.
- No lleve niños a lugares donde la gente fume.

Salga y pasee libre de humo

En el 2003, la Ley de Aire Limpio en los Interiores del Estado de Nueva York se hizo más estricta y por ello la gente está más saludable. Ahora, virtualmente todos los lugares de trabajo están libres de humo, incluyendo bares y restaurantes, escuelas, guarderías de niños, centros de salud, salones de billares, auditorios, zoológicos, teatros, tiendas de venta al por menor y facilidades de transportación pública.

Quiere dejar de fumar – su médico puede ayudar

Dejar de fumar es lo mejor que usted puede hacer para usted y su familia — pero es también una de las cosas más difíciles. Lo más importante que debe recordar es **no darse por vencido**.

Hable con su médico para empezar. Él o ella puede ayudarle a establecer una fecha para dejar de fumar, darle consejos o medicinas recetadas o sin receta, hacer arreglos para referirle a centros de consejería y proveerle servicios de seguimiento. Usted también puede llamar a la Asociación Americana del Pulmón del Noreste de Nueva York al 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872) o visitar su página electrónica en www.lungusa.org y oprimir en **Freedom from Smoking**.

Según el Servicio de Salud Pública de los EE.UU., una combinación de medicina y consejería frecuente resultan muy efectivas para lograr que la gente deje de fumar.



Si vive con un fumador

Si alguien en su casa fuma, sea comprensivo — pero anímelo a dejar de fumar. Déjele saber que el humo de cigarrillo afecta a todos, no sólo al fumador. Déjele saber que usted se preocupa y quiere ayudar. Si alguien absolutamente debe fumar, pídale que lo haga afuera. (CDC)

Para más consejos sobre cómo dejar de fumar o para ayudar a un ser querido a dejar de fumar, llame a su médico.

Unas palabras sobre ventilación y filtración del aire

La mejor manera para eliminar los riesgos de salud causados por el humo de segunda mano es eliminar lo que lo produce. La ventilación y la filtración pueden hacer que el aire se sienta más limpio, pero no eliminan la amenaza que representan los carcinógenos en el humo de segunda mano.

“La tecnología de filtración del aire no protege a la gente de los peligros que representa el humo de tabaco de segunda mano. La manera más simple y económica para proteger a la gente del humo de segunda mano es crear ambientes libres de humo”.

– Adaptado del: *National Center for Tobacco-Free Kids*, April 10, 2001



El Comité de Trabajo sobre Tabaco de la Sociedad Médica está compuesta por médicos de varias especialidades médicas que se han unido para abogar por los pacientes sobre asuntos relacionados con el tabaco.

- The Medical Society's Task Force on Tobacco
- Medical Society of the State of New York
- Schoharie County Medical Society
- American Academy of Pediatrics, District II
- American College of Obstetricians and Gynecologists, District II
- New York State Academy of Family Physicians
- New York State Ophthalmological Society
- New York Chapter American College of Physicians
- New York Chapter of the American College of Surgeons, Inc.
- New York State Society of Allergy, Asthma and Immunology
- New York State Society of Dermatology and Dermatologic Surgery
- New York State Society of Otolaryngology-Head and Neck Surgery
- New York State Psychiatric Association, Inc.
- New York State Society of Anesthesiologists, Inc.
- New York State Dental Society

Asistencia económica provista por el Fondo #041909 para el Programa de la Fundación Robert Wood Johnson para Estados Libres de Humo.

El humo de segunda mano afecta a TODOS



Proteja usted y a su familia de los peligros del humo de segunda mano



Si fuma, DÉJELO.

Prometa mantener una casa libre de humo.

Use su entendimiento para ayudar a otros a dejar de fumar.

Proteja la vida de los que están a su alrededor.



palabras firmes

sobre los peligros del humo de segunda mano

¿Qué es el humo de segunda mano?

Es una mezcla de humo que sale del final de un cigarrillo, pipa o cigarro y del humo que es exhalado de los pulmones de un fumador. Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), esta mezcla contiene más de 4,000 químicos, 50 de los cuales son carcinógenos o causantes de cáncer.

Este puede ser el folleto más importante que usted lea

¿Por qué? Porque le ayudará a protegerse a sí mismo y a sus seres queridos del humo de segunda mano — la tercera causa principal de muertes prevenibles en nuestro país.

En 1986 el Cirujano General de los EE.UU. advirtió que el humo de segunda mano causa cáncer del pulmón y enfermedades del corazón en personas saludables que no fuman, e infecciones respiratorias, bronquitis y neumonía en los niños.

En 1992, la Agencia de Protección Ambiental (EPA) clasificó al humo de segunda mano como un carcinógeno Grupo A, junto a contaminantes como asbestos y radón.

La buena noticia es que la política pública de ambientes libres de humo del estado de Nueva York y de todo el país ayuda a que la gente respire un poco mejor ahora que hace 10 o 20 años — ya sea en un avión, en la oficina, o en un bar o restaurante favorito.

La mala noticia es que demasiados niños y personas que no fuman continúan siendo expuestos al humo de segunda mano. El Instituto Nacional del Cáncer estima que la exposición al humo de segunda mano mata hasta 53,000 personas que no fuman cada año.

¿Por qué el humo de segunda mano es un problema?

El humo de segunda mano causa 45,000 muertes cada año debido a enfermedades del corazón.

Las enfermedades cardiovasculares causan aproximadamente 45,000 muertes cada año, según los CDC. La Asociación Americana del Corazón advierte que hasta breve exposición al humo de segunda mano daña el corazón y el vaso sanguíneo, y la constante exposición casi duplica el riesgo de ataques al corazón.

Por primera vez, los CDC le advierten a la gente que corre riesgo de sufrir un ataque al corazón evitar cualquier lugar que permita fumar en el interior.

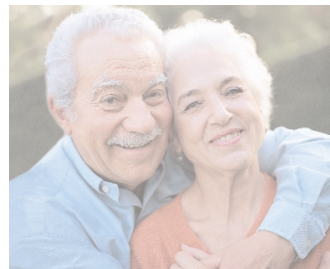
El humo de segunda mano causa cáncer en personas saludables que no fuman.

Los CDC estiman que 3,000 adultos que no fuman mueren cada año de cáncer del pulmón debido al humo de segunda mano.

Los niños corren más riesgo

Los pulmones y las vías respiratorias . . . Los pulmones de los niños no están completamente desarrollados, haciéndolos particularmente vulnerables al humo de segunda mano. El humo de segunda mano está asociado con hasta 300,000 nuevos casos de bronquitis y neumonía en niños menores de 18 meses, muchos de los cuales requieren hospitalización. (EPA)

Los oídos . . . El humo de segunda mano puede causar acumulación de fluido en el oído medio y requerir una operación. (EPA)



Una ADVERTENCIA para los padres que fuman

La Academia Americana de Pediatría advierte que la exposición al humo de segunda mano en los niños está asociada con altas tasas de enfermedades respiratorias y altas tasas de efusión del oído medio, asma y el síndrome de muerte infantil súbita. La exposición al humo de segunda mano durante la niñez también puede estar asociada con el desarrollo de cáncer durante la adultez.

El humo de segunda mano y el asma . . . una mezcla peligrosa

El humo de segunda mano está atado a 26,000 nuevos casos de asma en los niños cada año, y la EPA estima que la exposición al humo de segunda mano empeora la severidad de los síntomas en cientos de miles de niños asmáticos.

Sea una nueva mamá libre de humo

El humo de segunda mano está atado a bebés que pesan muy poco al nacer y al síndrome de muerte infantil súbita. (Instituto Nacional del Cáncer). Si usted está embarazada, no fume — y manténgase lejos de personas que lo hagan.



El humo de segunda mano afecta a TODOS



Usted PUEDE hacer una diferencia



Este folleto es cortesía de la Medical Society of the State of New York Task Force on Tobacco