

# Impacto sobre las mujeres embarazadas, los bebés, y los niños.

---

La principal forma en la que el cigarrillo daña a las personas que no fuman es con el humo de segunda mano. La mejor manera de proteger a su familia del humo de segunda mano es dejando de fumar.

## **Las mujeres embarazadas que respiran el humo de segunda mano, con el tiempo tienen más probabilidades de:**

- Perder a sus bebés
- Tener niños de bajo peso
- Que sus niños mueran por síndrome de muerte súbita infantil (SMSI)
- Tener bebés irritables, inquietos y que se enferman con más frecuencia
- Tener bebés con problemas de aprendizaje

## **Los niños que respiran el humo de segunda mano, con el tiempo más probabilidades de tener:**

- Crisis de asma más intensas
- Bronquitis, neumonía y otros problemas respiratorios
- Tos y sibilancias
- Infecciones pulmonares y de oído

## **También, fumar afecta a las personas de su vida de un modo que va más allá de su salud. Cuando fuma, puede perderse de:**

- Pasar tiempo con su familia y sus amigos
- Tener más dinero para gastar en las personas que ama
- Establecer un buen ejemplo para sus hijos.

¿Sabía que los niños criados por fumadores tienen más probabilidades de ser fumadores?



---

Llame [1-800-784-8669](tel:1-800-784-8669) o hable con su doctor o alguien a NSC para aprender mas sobre dejar de fumar.

Interpretación disponible.

Funded by PA Refugee Health Promotion funding via the Office of Refugee Health

**95** Years  
**Nationalities**  
SERVICE CENTER  
Serving Immigrants and Refugees since 1921

# Apoyando a Alguien que Quiere Dejar

Más del 40% de fumadores que dejan de fumar dicen que el apoyo de otras personas los ayuda mucho a tener éxito.

## Antes

- Entienda que dejar de fumar es difícil
  - Fumar cigarrillos no es una mala costumbre. Es una adicción muy seria y complicada.
  - Tomará tiempo para que los deseos de fumar subsidien, y puede tomarle más de una vez el dejar de fumar permanentemente.
  - La mayoría de personas que dejan de fumar no lo hacen sin ayuda.
- Inicie la conversación
  - Tu amigo(a) / miembro de la familia podría decir algo que le da una oportunidad para iniciar una conversación acerca de dejar de fumar.
- Haga preguntas y escuche
  - La experiencia de cada persona con el cigarrillo y el dejar de fumar es diferente. No asuma que usted sabe lo que significa eso para ellos, y no asuma que usted sabe lo que necesitan para dejar de fumar exitosamente. ¡Pregunte y escuche!



- Hablan por telefono
- Prepare una cena
- Ayude a su amigo(a) o miembro de la familia a prepararse pensando en maneras de distraerse hasta que pase el antojo como:
  - Mastique chicle (lentamente) o coma caramelos
  - Juegue un juego en su teléfono celular
  - Coloque un palillo de dientes en la boca
  - Cambie las cosas que tenga que hacer para tener un cambio de ambiente
  - Mastique en algunos palitos de zanahoria, apio o nueces
  - Apriete una pelota anti-estrés
  - Respire profundamente y trate de relajarse
  - Beba mucha agua
- Ayude a eliminar el estrés.
  - Muchas personas pueden estar utilizando el cigarrillo, como una forma de lidiar con el estrés.
  - Ayude a romper el ciclo mediante la búsqueda de maneras más saludables de eliminar el estrés.
  - Sea paciente y positivo.
  - Trátenlos bien aun si fallan.
  - Recuérdede que un desliz es sólo un bache en el camino.
  - hágale recordar todo el progreso que han hecho.
  - Celebre los éxitos (grandes y pequeños).

## Durante

- Ofrezca distracciones para ayudar a que la persona pueda lidiar con su antojo, sin tener un cigarrillo.
  - Vayan al cine (y déjelos escoger la película)
  - Salgan a caminar

Llame **1-800-784-8669** o hable con su doctor o alguien a NSC para aprender mas sobre dejar de fumar.  
Interpretación disponible

Funded by PA Refugee Health Promotion funding via the Office of Refugee Health



# Consejo para Dejar de Fumar

Felicitaciones por decidir dejar de fumar. Su primer día sin cigarrillos puede ser difícil, pero con un plan será más fácil. No se base únicamente en su voluntad para no fumar. Prepárese para que pueda sentirse confiado en su habilidad para no fumar hoy.

## Antes que Dejar de Fumar

- Antes que deje.
  - Dígales a sus amigos y familiares que hoy va a dejar de fumar.
  - Pídales su apoyo durante esos primeros días y semanas.
  - Asegúrese de decirles cómo darle apoyo. Sea específico; ellos no saben leer la mente.
- Usted tiene más probabilidades de dejar de fumar si se utiliza la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) y hablar con un consejero.
  - Hablar con su doctor, su trabajador de caso, o alguien a NSC para obtener más información sobre NRT y hablar con un consejero.
  - Llama 1-855-DÉJELO-YA para comenzar crear su propio plan para dejar de fumar.

## Mientras Dejar de Fumar

- Manténgase ocupado cuando tiene un antojo:
  - Salir de la casa
  - Ir a cenar a su restaurante favorito donde no se permite fumar
  - Ir al cine
  - Mascar chicle, un caramelo duro, o verduras frescas como zanahorias o apios
  - Mantener las manos ocupadas con un bolígrafo o un palillo
  - Relajarse con respiraciones profundas
  - Planear una noche de juegos con amigos que no fuman
- Evite los desencadenantes.
  - Deshágase de sus cigarrillos, encendedores y ceniceros si aún no lo ha hecho
  - Evite la cafeína, que puede ponerlo nervioso. Mejor beba agua
  - Pase el tiempo con personas que no fuman; la mayoría de las personas no fuman, así que encontrará opciones
  - Vaya a lugares donde no se permite fumar
  - Descanse bastante y coma alimentos saludables; la falta de sueño y el exceso de azúcar pueden ser desencadenantes
- Manténgase positivo, pero atento. Dejar de fumar ocurre un minuto, una hora y un día a la vez. No piense en dejar de fumar como algo "para siempre". Preste atención a este momento y los días se irán sumando.

Llame **1-800-784-8669** o hable con su doctor o alguien a NSC para aprender más sobre dejar de fumar.  
Interpretación disponible



Funded by PA Refugee Health Promotion funding via the Office of Refugee Health

<https://espanol.smokefree.gov/el-dia-que-deje-de-fumar>

# Listo Para Dejar De Fumar?

Tiene más probabilidades de dejar de fumar si se utiliza la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) y hablar con un consejero.



- Llame **1-800-784-8669**
- Diga "I need an interpreter"

- O, hable con su doctor o alguien a NSC.



Si tiene seguro médico de la Oficina de Asistencia Publica, la medicación y consejo son \$0-3.

