

INICIATIVA de la Ciudad de NEW YORK contra el ASMA Y EL PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR

EL FUMAR y EL ASMA de los NIÑOS



¿QUÉ ES ASMA?

- Asma es una enfermedad del pulmón que no puede ser curada pero puede ser controlada.
- Durante un episodio de asma (o un ataque de asma) las vías respiratorias se hinchan, se obstruyen, y se comprimen.
- Una persona que está teniendo un ataque de asma puede toser, respirar con silbido, tener dificultad en respirar y sentir el pecho apretado.
- Un causante del asma es algo que causa irritación a los pulmones de una persona que tiene asma.
- Cada persona tiene sus propios causantes pero algunos causantes, como el humo de segunda mano, son comunes para casi todas las personas que tienen asma.
- Episodios de asma suceden cuando un causante, como el humo, llega a los pulmones de una persona que tiene asma.

¿QUÉ ES HUMO DE SEGUNDA MANO?

Humo de la parte encendida del:

- Cigarrillo
- Cigarro
- Pipa
- Cigarrillo en hoja de tabaco enrollada
- Cigarrillo de Marihuana
- Humo que es exhalado y
- Humo de velas encendidas e incienso

¿QUÉ LES CAUSA A LOS NIÑOS EL HUMO DE SEGUNDA MANO?

El humo de segunda mano es uno de los principales causantes que provoca tos, ataques de asma, y contribuye a problemas como:

- Bronquitis
- Neumonía
- Resfríos del pecho
- Infecciones del oído
- Dificultad al respirar
- Disminución en la función pulmonar

Si Ud. fuma, esto es lo que se puede hacer para proteger a su familia de los peligros del humo de segunda mano:

1. No fume cuando Ud. cargue, bañe, o alimente a su niño(a), ni cuando juegue o maneje con su niño(a).

Cuando Ud. pueda hacer eso, entonces trate esto



2. Fume en un sólo cuarto de su casa. Asegúrese de que éste cuarto no esté al alcance de su niño(a), y nunca fume donde su niño(a) duerme.

Cuando Ud. pueda hacer eso, entonces trate esto



3. Solamente fume afuera de su casa.

Cuando Ud. pueda hacer eso, entonces trate esto



4. Fume solamente cuando Ud. esté lejos de su casa y de su niño(a).

¡Felicitaciones! Estas medidas le ayudarán a su niño(a) a respirar mejor. Ahora ayúdese Ud. mismo y...

5. ¡Deje de fumar completamente!

HAGA UN
COMPROMISO PARA
CREAR UN
AMBIENTE LIBRE
DE HUMO

Para saber más sobre cómo dejar de fumar, llame gratis a la Línea para Dejar de Fumar de Nueva York al 311

Para saber más sobre el asma, llame al 311

New York City Department of Health and Mental Hygiene
2 Lafayette Street, CN #36A New York, New York 10007
nyc.gov/health/asthma

Adoptado con el permiso del programa "Las Perlas Negras, La Salud y Belleza de la Mujer Morena™: Los Jóvenes y Los Sin Aliento" del Instituto Arthur Ashe para la Salud Urbana