

Humo de Tabaco

(TOBACCO SMOKE)

Información:

- El humo de tabaco que aspiran los fumadores pasivos es nocivo para los pulmones de los niños, adolescentes y adultos.
- Las personas que conviven con un fumador tienen más problemas respiratorios y con frecuencia necesitan tomar medicamentos. Visitan más las salas de emergencias que las personas que viven en hogares libres de humo.

El humo del tabaco irrita los pulmones de varias maneras. El humo está compuesto de partículas diminutas de cenizas que permanecen en el aire por mucho tiempo después de que se apaga el cigarrillo, la pipa o el puro. Las personas aspiran estos químicos y cenizas presentes en el aire, lo que hace que los músculos que rodean las vías respiratorias se contraigan y esto dificulta la respiración del individuo.

La tos, respiración con silbidos y opresión en el pecho es la queja frecuente de los fumadores pasivos. El olor del humo en la ropa, en los muebles y en el auto puede desencadenar un ataque agudo de asma en una persona con vías respiratorias sensibles. Respirar el humo del tabaco afecta a los pulmones de los niños para toda la vida.

¡Fumar en donde vive un niño/adolescente/adulto asmático es inaceptable!

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR *(de la Asociación Estadounidense del Pulmón):*

- Fije una fecha para dejar de fumar
- Elimine los cigarrillos, ceniceros, fósforos y encendedores de su casa, su lugar de trabajo y automóvil.
- Tenga a mano una provisión de refrigerios de bajas calorías.
- Pase más tiempo en lugares en donde no se permite fumar.
- Cuente a todos que está planeando dejar de fumar.
- Planifique qué hará en vez de fumar.
- Llame a un amigo si necesita ayuda para dejar de fumar.

La línea para dejar de fumar Colorado Quitline/Quitnet puede ayudarle. Llame al 1-800-639-QUIT (7848) o visite el sitio web: co.quitnet.com para recibir orientación y asistencia gratuitas.

Para obtener información sobre otros recursos, llame a la Asociación Estadounidense del Pulmón al 1-800-586-4872. Le conectarán con la Asociación del Pulmón de su zona.