

# RESPIRAR SALUDABLEMENTE EN EL HOGAR

Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

## Ayude a prevenir el asma: Mantenga su casa libre de humo de cigarro

### ¿Por qué es importante?

- Los niños deben estar en lugares que estén libres de humo de cigarro todo el tiempo.
- El humo de segunda mano y el humo de tercera mano son factores que desencadenan el asma, pero usted puede evitarlos.
- El humo de cigarrillo contiene sustancias químicas, entre las cuales algunas pueden provocar cáncer

### ¿Qué es el asma?

El asma es un padecimiento físico que causa inflamación y constricción de las vías respiratorias. El asma puede causar dolores de pecho y cansancio, y provocar tos y sibilancia en una persona.

### ¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es humo de cigarrillo que se encuentra en el aire. Es el humo que la gente respira de los cigarrillos, pipas y puros.

### ¿Qué es el humo de tercera mano?

El humo de tercera mano es el humo que permanece en las superficies y en las telas, incluso después de que alguien haya terminado de fumar.



## Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- La acción más importante que usted puede tomar para ayudar a un niño que tiene asma es tener una casa libre de humo.
- El humo de segunda mano nunca está libre de riesgos.
- El humo de segunda mano puede causar infecciones.
- Debido a que los niños son más pequeños y todavía están en desarrollo, el humo de segunda mano es inclusive más peligroso para ellos de lo que es para los adultos.
- Los niños van al hospital por padecimientos de asma con más frecuencia que por cualquier otro tipo de problema de salud.
- Los niños que sufren del asma faltan a la escuela más días que los niños que no tienen asma.
- Si un niño sufre de asma, el respirar humo de segunda mano puede causarle ataques de asma más severos.
- El encontrarse expuestos al humo de segunda mano puede provocar que los niños que no tienen asma desarrollen síntomas similares a los del asma.
- Los químicos que tiene el humo del tabaco (humo de tercera mano) pueden permanecer en el aire y en su ropa durante días o semanas después de haber apagado el cigarrillo.
- El humo de tercera mano nunca está exento de riesgos.
- El pediatra de sus niños puede ayudarle a usted o a otros a dejar de fumar.