

SABÍAS QUE...

- **El humo ambiental de tabaco...**

Es la mezcla del aire exhalado por la persona que está fumando y el humo que sale del cigarrillo.

Contiene unos 700 compuestos químicos y al menos 70 de ellos son causa conocida de cáncer.

- **El humo de tercera mano...**

Es un residuo nocivo que se adhiere prácticamente a todas las superficies dentro de la vivienda y permanece después de que el humo ambiental de tabaco ha desaparecido.

- **El aerosol ambiental...**

Es la sustancia que se exhala al usar los cigarrillos electrónicos. Es un conjunto de partículas microscópicas que pueden contener sustancias químicas dañinas, incluida la nicotina. Estas partículas pueden ser inhaladas y llegar a las partes más profundas de los pulmones.

Fumar en un coche, aún con las ventanas abiertas, multiplica por 5 la concentración de partículas de combustión.

Estar 8 horas en un lugar cerrado con una concentración elevada de humo de tabaco, puede equivaler a fumar unos 16 cigarrillos.

¿CÓMO PUEDES CONSTRUIR UN ENTORNO SALUDABLE?

Se trata de evitar cualquier contacto de vuestro hijo o hija con el humo ambiental de tabaco y los aerosoles.

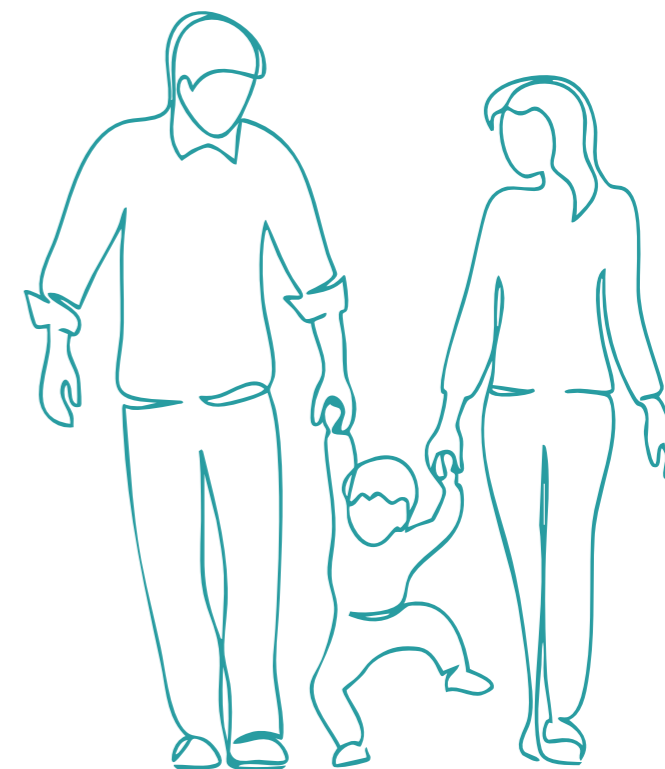
- **Que la norma sea no fumar ni en casa ni en el coche**, el humo de tabaco no entiende de barreras, se expande por todas partes. Abrir las ventanas o fumar en el balcón no evita la presencia de contaminantes en el interior de tu hogar.
- **Si alguien quiere fumar, siempre en la calle y lejos del bebé.**
- **No dejéis que el bebé gatee en espacios en los que se ha fumado**, los químicos del tabaco se adhieren a las superficies.
- **Cualquier momento es bueno para dejar de fumar.** Cuidarse y cuidar a la familia son motivos de peso para tomar la decisión hoy mismo.
- Existen **fármacos seguros y eficaces** para dejar el consumo de tabaco. **Pregunta en tu centro de salud o en tu farmacia.**

Más información:
sinhumos@cantabria.es



IMPRE 10-1405

PROTEGE A TU BEBÉ DEL TABACO Y LOS AEROSOLES



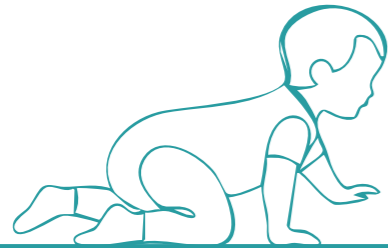
Que lo normal sea no fumar

Tras el parto, proteger al bebé del humo del tabaco sigue siendo fundamental. Si durante el embarazo has conseguido mantenerte sin fumar, continuar sin hacerlo después del nacimiento es uno de los mejores regalos para la salud de tu hijo o hija.

Mantener un entorno libre de humo ayuda a su correcto desarrollo y reduce de forma significativa el riesgo de enfermedades desde los primeros días de vida.

¿Has oído hablar de los peligros de la exposición al humo ambiental de tabaco?, ¿sabías que el humo de tabaco es aún peor para los bebés que para los adultos?

En la infancia, el aparato respiratorio y el sistema inmunológico se encuentran en proceso de maduración; además, los bebés tienen una frecuencia respiratoria más alta que los adultos, lo que significa que, cuando están expuestos al humo, inhalan más productos químicos dañinos que pueden perjudicar su salud.



**UN BEBÉ EN UNA CASA EN LA QUE FUMAN AMBOS
PROGENITORES INHALA NICOTINA EN CANTIDAD
EQUIVALENTE A UNA PERSONA QUE FUMA
ENTRE 60 Y 150 CIGARRILLOS AL AÑO**

¿CÓMO DAÑA EL HUMO DE TABACO A TU BEBÉ?

No existe un nivel seguro de exposición al humo de tabaco, incluso pequeñas cantidades pueden causar graves daños.



EXISTE UN MAYOR RIESGO DE:

- Muerte súbita.
- Infecciones respiratorias.
- Otitis.
- Crisis asmáticas.
- Irritación de mucosas (garganta, ojos y nariz).
- Producción de mocos y tos persistente.
- Ingresos hospitalarios.
- Problemas cognitivos y de comportamiento.
- Desarrollo de cáncer, tanto en la infancia como en la edad adulta.
- Abandono de la lactancia. Menor cantidad y calidad de leche materna en madres fumadoras.

SI FUMAS Y ESTÁS CON LACTANCIA MATERNA

- Reduce el consumo al mínimo y hazlo siempre fuera de casa, incluso si el bebé no está.
- Espera, al menos, dos o tres horas, para que tu cuerpo elimine la nicotina.
- Utiliza una ropa distinta antes de coger al bebé en brazos. Las partículas se mantienen en las manos, ropa e incluso el cabello.
- Lávate las manos y la boca después de fumar.
- No coleches con el bebé.



**NO ABANDONES
LA LACTANCIA,
ES LO MEJOR
PARA TI Y
PARA TU BEBÉ**