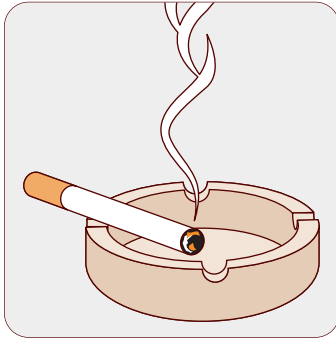


Todos los días comemos, bebemos, respiramos y tocamos sustancias químicas a nuestro alrededor. Estas sustancias químicas pueden afectar nuestra salud. Planned Parenthood GREEN CHOICES le proporcionará la información necesaria para que usted pueda tomar decisiones que protejan su salud y el medio ambiente – para usted, su familia y nuestra y su comunidad.

¿Qué son humo de primera mano y humo de segunda mano?



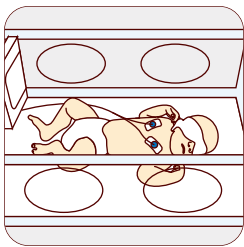
Un **fumador activo** es la persona que inhala directamente el humo al fumar. El **fumador pasivo** es aquel que inhala el humo cuando otras personas fuman. También se denomina humo ambiental de tabaco.

Existen dos tipos

- El humo que despiden un cigarrillo, pipa o cigarro encendido. Esto se denomina humo secundario.
- El humo que exhala el fumador. Esto se denomina humo primario.

¿Cómo puede el humo de tabaco afectar mi salud?

- **Al inhalar, inhalamos sustancias químicas nocivas.** Como las emisiones de escapes diesel.
- **El humo puede causar**
 - enfermedades cardíacas
 - cáncer
 - problemas respiratorios (como el asma y enfisema)



- **Si una mujer embarazada inhala humo, el bebé puede**
 - ser muy pequeño al nacer (bajo peso al nacer)
 - tener problemas respiratorios y pulmonares (como el asma)

- tener infecciones del oído medio
- absorber sustancias químicas nocivas durante la lactancia
- morir debido al síndrome de muerte súbita (SIDS, por las siglas en inglés)

¿Qué puedo hacer para evitar estos problemas de salud?

Puede evitar muchos problemas de salud si evita el humo de tabaco.

- Deje de fumar o fume menos.
- Pídale a otros que no fumen en su casa o en su automóvil.
- Elija restaurantes, guarderías, colegios y comercios donde se prohíbe fumar.
- Apoye la promulgación de leyes antitabaco donde vive.
- Ayude a las personas que están tratando de dejar de fumar.
- **Para más información, visite:**
<http://no-smoke.org> (solamente en inglés)



¿Cómo puedo dejar de fumar?

No es fácil dejar de fumar. La mayoría de las personas necesitan ayuda. Puede consultar con su proveedor de atención de salud y con sus amigos o familiares sobre lo que debe hacer para dejar de fumar. Mientras está tratando de dejar de fumar, es una buena idea:

- Hacer ejercicio.
- Relacionarse con personas que no fuman.
- Escribir una lista de los motivos por los cuales quiere dejar de fumar y leerla con frecuencia.
- Respirar profundamente y tratar de mantenerse relajado(a).
- Ahorrar el dinero que hubiera gastado en cigarrillos y comprarse algo que realmente desea.
- Para más ideas sobre como **dejar de fumar**, visite <http://www.smokefree.gov/resources.aspx>