

Hay que Proteger a las personas con asma

Maneras en las que puede proteger a los que tienen asma del humo de segunda mano Hacer las siguientes cosas ayudará:

- Salga afuera para fumar—mantenga su carro libre de humo siempre
- Póngase una chamarra para fumar afuera para que menos toxinas se le peguen a la ropa
- Lave las paredes y limpie las alfombras, los muebles y las cortinas con frecuencia
- No deje que nadie fume en ninguna parte de su casa

Lo mejor es dejar de fumar. Considere darse a sí mismo(a) y a sus seres queridos el regalo de convertirse en ‘no fumador’. La combinación adecuada de medicinas y apoyo puede ayudarle a lograr esto. Si usted tienen dificultad al intentar dejar de fumar, PIDALE ayuda a su proveedor de salud.

Dejar de fumar también le beneficia a USTED.

En 20 minutos,

- La presión en la sangre baja a lo normal

Después de 8 horas,

- El nivel de monóxido de carbon en la sangre baja a lo normal
- El nivel de oxígeno sube a lo normal

Después de 24 horas,

- La posibilidad de un ataque al corazón disminuye

Después de 48 horas,

- La capacidad para oler y degustar o probar las cosas aumenta

Después de 72 horas,

- Los bronquios se relajan, mejorando la respiración
- La capacidad pulmonar aumenta

Después de 1 a 9 meses,

- La tos, la congestión nasal, la fatiga y la dificultad para respirar disminuyen

Después de 5 a 10 años,

- El índice de mortalidad por cáncer disminuye
- Las células precancerosas son sustituidas

Las relaciones personales también mejoran. Se sentirá mejor y más joven - y ahorrará mucho dinero \$\$\$.

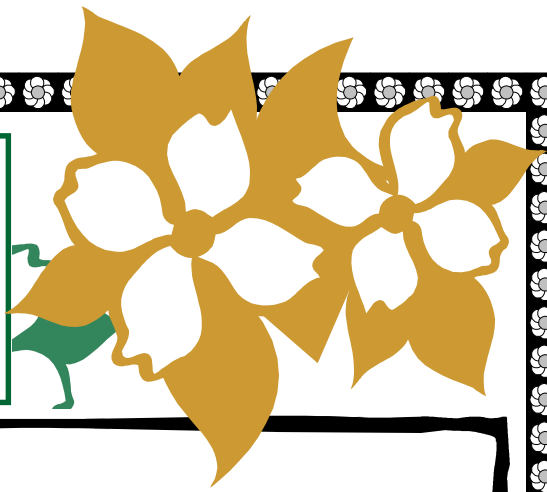
Si usted está interesado(a) en dejar de fumar, hable con su doctor ó el doctor de su hijo(a) y pida ayuda.

**También puede llamar a:
Línea de Ayuda para Fumadores en California
1-800-NO-BUTTS**

ó

**Asociación Americana del Pulmón
510-893-5474 ext. 375
O su programa por internet
Liberarse de Fumar
www.ffsonline.org**

Porque debemos proteger a las personas con asma del humo del cigarro



El humo del tabaco es el contaminante del aire en los interiores más tóxico - peor que los ácaros o animalitos del polvo y que el moho. El humo del cigarro está lleno de venenos que irritan y oprimen las vías respiratorias y forman más mucosidad. Esto significa dificultad para respirar. Las vías respiratorias en los bebés y en los niños son más pequeñas, así que estos irritantes hacen la respiración aún más difícil para ellos.

Los niños con asma que están cerca de las personas que fuman:

- Faltan más días a la escuela
- Tienen más resfriados
- Tienen ataques de asma peores
- Necesitan más medicinas para el asma
- Van a la sala de emergencia con más frecuencia

¿Cómo es que el humo del cigarro daña a los niños con asma?

- El olor del humo del cigarro en la ropa, la piel, el pelo y los muebles es suficiente para provocar un ataque de asma.
- Los venenos de los cigarrillos han sido encontrados en los bebés, aun cuando los padres siempre fumen afuera. (Matt, 2006)
- Un cigarro fumado en el carro con la ventana abierta causa niveles de tóxicas que pueden provocar un ataque de asma. (Rees, 2006)
- Cuando las madres fuman en su casa, los bebés y los niños tienen mayores probabilidades de contraer asma. (Sousan, 2003)

¿Cómo es que el humo del cigarro afecta el asma en los adolescentes?

- Los adolescentes que fuman 300 cigarrillos al año tienen una probabilidad 4 veces mayor de contraer asma

El asma y el embarazo

- Los adolescentes cuyas madres fumaron durante el embarazo tienen una probabilidad 9 veces mayor de contraer asma que aquellos adolescentes cuyas madres no fumaron durante el embarazo