

## ¿Qué es el humo de segunda mano?

Respiramos humo de segunda mano cuando una persona fuma cerca a nosotros. Cuando respiramos humo de segunda mano es como si estuviéramos fumando. El humo de segunda mano es peligroso, sin importar si usted es joven o viejo, si usted está sano o enfermo. Cuando los niños respiran humo de segunda mano es como si ellos estuvieran fumando.

### Lo que sabemos ahora

- Casi el 60 por ciento de niños respiran humo de segunda mano. Ellos lo respiran en la casa, en el jardín, en el carro, etc.
- El respirar humo de segunda mano es una causa conocida del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS). Es más probable que los niños padezcan problemas pulmonares, infecciones del oído y asma severa por estar cerca del humo.
- La mayoría de hispanos no fuman! Pero nuestros niños aprenden hábitos de las personas que están alrededor de ellos. Los jóvenes Latinos hoy en día fuman tanto como fuman los otros jóvenes de otros grupos.
- El humo de segunda mano puede provocar enfermedades cardíacas y cáncer pulmonar.
- Muchos estados como Iowa, han pasado leyes en las que prohíben fumar en lugares de trabajo, restaurantes y bares. Sin embargo, millones de niños y de adultos siguen respirando el humo de segunda mano en sus casas, en lugares de trabajo y en lugares públicos.

### Donde sea debemos de proteger a nuestros niños del humo de segunda mano

- \* En la casa y el carro: no deje que nadie fume alrededor de sus niños. Haga de su casa y carro lugares donde no es permitido fumar. No tenga ceniceros, ni encendedores ni mucho menos cigarrillos o tabaco en la casa y no permita que nadie fume en el carro, ni siquiera con las ventanas abiertas. Ponga calcomanías que digan “aquí no se fuma”.
- \* En el jardín: asegúrese que fumar no sea permitido en el jardín y que los profesores no fumen.
- \* En la escuela: asegúrese que en la escuela donde están sus niños sea “smoke –free” adentro y afuera de la escuela y que los eventos donde ellos van sea “No smoking”.
- \* En el publico: escoja agencias, restaurantes, negocios que sean “smoke –free”.
- \* Enséñele a los niños y jóvenes a alejarse del humo de segunda mano, especialmente a los jóvenes fomentar el no fumar.

Se sabe que fumar causa muchas formas de cáncer. Los científicos creen que el humo de segunda mano puede causar otras enfermedades en todo su cuerpo, como alergias, enfermedades pulmonares y cardíacas. Si fuma, busque ayuda con su médico para dejar de fumar ahora!

Para más información visite [www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol](http://www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol) o llame a Ana Coppola al 323-5227.

Recuerde: Mañana 11 de enero de 8 a 11 am, es el “Día de Diabetes” en el Departamento de Salud del Condado de Polk. Hágase la prueba gratis de diabetes y dese cuenta si está en riesgo de desarrollarla o si tiene diabetes y que puede hacer para tener control de ella.