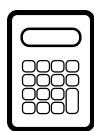




# El humo de segunda mano y su efecto en los jóvenes



## Por los números:

Se estima que 14 millones de niños de 3 a 11 años están expuestos al humo de segunda mano. Los niños tienen casi el doble de probabilidad que los adultos que no fuman de estar expuestos al humo de segunda mano.

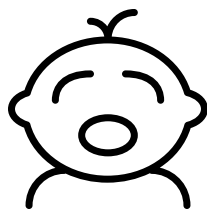
## ¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano proviene de cigarrillos y cigarrillos encendidos. También proviene del humo exhalado por los fumadores. Cuando los niños respiran humo de segunda mano, es como si también estuvieran fumando. El humo de segunda mano está compuesto por miles de sustancias químicas.



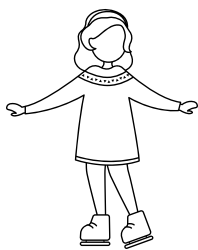
## Hogares libres de humo:

Fumar en otra habitación contamina todo el aire de su hogar. En un departamento, el humo de una habitación puede atravesar todo el edificio. Para proteger a los niños en el interior, las casas y los edificios de apartamentos deben estar libres de humo.



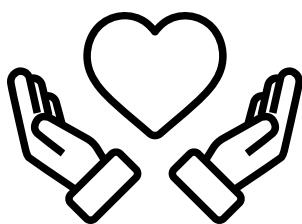
## Bebés y mujeres embarazadas

Las madres que están expuestas al humo de segunda mano durante el embarazo tienen más probabilidades de tener bebés de bajo peso al nacer. Los bebés que respiran humo de segunda mano tienen más probabilidades de morir inesperadamente a causa del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), también llamado muerte en la cuna.



## Niños y adolescentes

Children who breathe secondhand smoke are sick more often with bronchitis, pneumonia, and ear infections. For children with asthma, breathing secondhand smoke can trigger an attack. The attack can be severe enough to send a child to the hospital.



## Proteja a los jóvenes de la exposición al humo de segunda mano

No existe un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano. El humo de un cigarrillo puede permanecer en una habitación durante horas, así que no fume en su casa incluso cuando no haya niños presentes. Pídale a las personas que no fumen cerca de sus hijos y enséñeles a evitar el humo de segunda mano. Anime a accionistas a incluir los cigarrillos electrónicos en las ordenanzas libres de humo para protegerse contra la exposición al aerosol de segunda mano. [Haga clic en este enlace para participar en una encuesta y compartir sus opiniones sobre las políticas del tabaco que previenen la exposición al humo de segunda mano y / o aerosoles.](#)

## ¿NECESITA AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR?

Hay servicios para dejar de fumar a nivel local y estatal disponibles sin ningún costo. Para más información contacte:

**Tobacco Free Lake County:**  
T: 847-377-8090  
E: [tflc@lakecountyil.gov](mailto:tflc@lakecountyil.gov)

**Illinois Tobacco Quitline:**  
T: 1-866-QUIT-YES  
Website: [www.quityes.org](http://www.quityes.org)

## TU SALUD NO PUEDE ESPERAR

Es más importante que nunca cuidarse a sí mismo y el Departamento de Salud del Condado de Lake te puede ayudar. Si usted ya es un paciente nuestro o recientemente perdió su trabajo o su cobertura de seguro, estamos aquí para ayudarlo. Los servicios incluyen; atención primaria, odontología, salud mental y salud de la mujer.

Llame para hacer una cita:  
P: 847-377-8800

Para obtener más información sobre los servicios locales para dejar de fumar, comuníquese con:

[Tobacco Free Lake County](http://TobaccoFreeLakeCounty.org)  
847-377-8090  
[TFLC@lakecountyil.gov](mailto:TFLC@lakecountyil.gov)



Este proyecto fue posible gracias a fondos del Departamento de Salud Pública de Illinois.

Sources:  
1. [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/secondhand\\_smoke/children-home/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/secondhand_smoke/children-home/index.htm)  
2. [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/secondhand\\_smoke/protect\\_children/general-population/index.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/secondhand_smoke/protect_children/general-population/index.html)