

# Algunas Cosas que Debe Saber Sobre el Tabaco

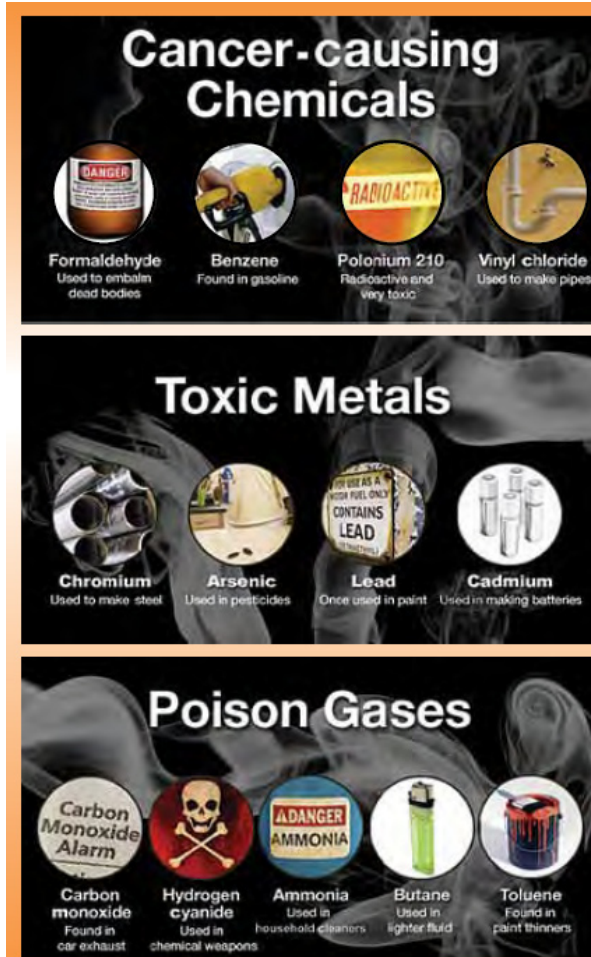
De acuerdo con el informe del Cirujano General, es peligroso estar expuesto al humo del tabaco. El informe indica que NO existe un nivel seguro de exposición; aun el humo del cigarrillo de “tercera mano” es algo serio. El humo del cigarrillo de tercera mano es cuando usted puede oler tabaco aun cuando no hay nadie presente que esté fumando, como cuando puede oler cigarrillo en el carro un día después que alguien fumó en él.

El humo del tabaco aumenta el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS por sus siglas en inglés), de asma, de infecciones de oído, de bronquitis y de neumonía en los niños.

El humo del tabaco es una mezcla tóxica de más de 7,000 sustancias químicas. Muchas de ellas son venenosas. Cuando estas sustancias químicas penetran los tejidos del cuerpo, son dañinas. Su cuerpo debe luchar por sanar el daño cada vez que usted fuma. Con el transcurso del tiempo, el daño puede conducir a una enfermedad.

Lo mejor que usted puede hacer su salud y la de su hijo es dejar de fumar. Esto tiene beneficios a corto y a largo plazo. La línea de teléfono para dejar de fumar (Washington State Tobacco Quit Line) es gratis y cuenta con personas que le pueden ayudar con el proceso de dejar de fumar.

Si no está preparado para dejar de fumar. El no hacerlo dentro de la casa o del carro le ayudará.



Tobacco smoke contains a deadly mix of **more than 7,000 chemicals**. Hundreds are toxic. About 70 can cause cancer. Here are some of the chemicals.

Washington State Department of Health  
**Tobacco Quit Line**  
**1-800-QUIT-NOW**  
toll-free 1-800-784-8669  
**QUITLINE.COM**

**Si tiene alguna pregunta, por favor consulte con su trabajador(a) social**