

Cigarrillo y Asma

Entre los provocadores del asma, el humo del cigarrillo representa el irritante más nocivo en el ambiente interior del hogar. Este proviene de fumar productos como: cigarrillos, cigarros, pipas y hookah. Como el humo del tabaco es uno de los provocadores del asma más poderosos, las personas con asma no deben fumar ni exponerse al humo del tabaco ambiental.



Humo de segunda mano

Es la combinación del humo proveniente del cigarrillo encendido y del humo exhalado por los fumadores. Respirar el humo de segunda mano es similar a fumar. Cuando se está cerca de una persona que está fumando usted inhala las mismas sustancias químicas peligrosas.

El humo del cigarrillo afecta a los niños y a los adultos con asma. Los efectos de este irritante en estos grupos de edad son los siguientes:

- El humo de segunda mano desencadena los síntomas de asma en un niño o una niña. Los niños y las niñas con asma tardan más tiempo en recuperarse luego de un ataque de asma, si viven con algún familiar que fuma.
- La tos y la sibilancia son más comunes en niños y niñas que respiran el humo de segunda mano. Los niños y las niñas con asma, que están alrededor de este humo, tienden a tener más ataques de asma.
- En adultos, el humo de tabaco está asociado a reducciones en el nivel de función pulmonar en personas que han estado expuestas al mismo.



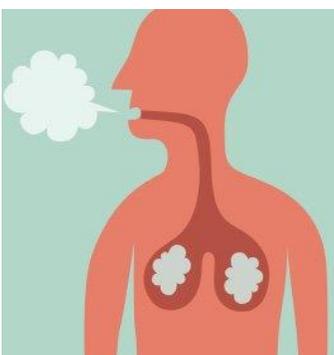
Humo de tercera mano

Se refiere al humo que se pega a la ropa, pelo, piel, alfombras, juguetes, los asientos del carro entre otras superficies. Puede permanecer en las superficies sin limpiar durante días, semanas y/o meses.

¿Sabías que...?

El cigarrillo contiene más de 7,000 componentes químicos. De estos, al menos 70 producen cáncer.

Cuando estas sustancias químicas entran en las partes profundas de los tejidos del cuerpo pueden causar daños. El cuerpo debe defenderse para reparar los daños cada vez que se fuma. Pero con el tiempo, estos daños pueden ocasionar enfermedades serias.



¿Cómo reducir la exposición?

1. Hacer su hogar y carro 100% libres de humo del tabaco. Abrir una ventana o usar ventiladores o desodorantes ambientales, no protege a las personas de los peligros del humo de segunda mano.
2. No permita que fumen cerca de su hijo(a).
3. Evite lugares donde se permita fumar.
4. Hable con su hijo(a) sobre el humo de segunda mano y cómo evitarlo.
5. Deje de fumar. Existen diferentes alternativas y ayuda para dejar el uso del tabaco.

Alternativas para dejar de fumar



El Departamento de Salud tiene una línea de cesación de fumar. Este comenzó sus servicios en el 2004 y se conoce como ¡Déjalo Ya!

¡Déjalo Ya! es una línea telefónica gratuita que ofrece ayuda profesional, de forma confidencial, a aquellas personas que han tomado la decisión de dejar de fumar.

Los asesores de salud le ayudarán a identificar situaciones en las cuales siente la necesidad de fumar. Además, explorarán nuevas alternativas de manejo de estas situaciones sin el uso de tabaco.

Servicios que ofrecen:

- Plan personalizado para dejar de fumar
- Orientación sobre las técnicas para prevenir recaídas
- Envío de material educativo por correo
- Información sobre los medicamentos para dejar de fumar
- Información sobre las cubiertas de medicamentos por los planes médicos.
- Información sobre la terapia de reemplazo de nicotina
- Llamadas telefónicas de seguimiento
- Mensajes de texto de apoyo y seguimiento

Población a la que atiende

- Personas que deseen dejar de fumar
- Personas que viven en Puerto Rico
- 18 años o más

Los servicios están disponibles en el siguiente horario:

lunes – viernes
9:00 am – 9:00 pm

sábado
9:00 am – 6:00 pm

Cómo recibir servicios de ¡Déjalo Ya!

1. Puede llamar directamente a la línea de Cesación de fumar ¡Déjalo Ya! Al 1877-335-2567.
2. Puede ser referido por su médico, dentista o profesionales de la salud.
3. Escribirnos un mensaje a través de la página de Facebook: Déjalo Ya

Comunidades de Apoyo



Déjalo Ya



@dejaloyapr

Departamento de Salud

Ayuda telefónica para dejar de fumar

1-877-335-2567

libre de costo • www.salud.gov.pr

División de Control de Tabaco y Salud Oral