Línea de Cesación de Fumar ¡Déjalo Ya!

La Línea ¡Déjalo Ya! es un servicio que ofrece ayuda profesional a través del teléfono, por un año, a personas que quieren dejar de fumar.

El servicio es libre de costo y está dirigido a personas de 18 años o más que viven en Puerto Rico.

Llama hoy al 1-877-335-2567 o escanea el siguiente código para recibir asistencia.

Escanea para recibir ayuda

Línea ¡Déjalo Ya!

Ayuda telefónica libre de costo para dejar de fumar.

Llama hoy al

1-877-335-2567

Escanea para recibir asistencia

lunes a viernes
9:00 a.m. a 9:00 p.m.

sábados y domingos
9:00 a.m. a 6:00 p.m.

SmokeFreeTXT

¡Textea para dejar de fumar!

Envía ESP a 47848 y recibe mensajes de texto para ayudarte a dejar de fumar.

https://www.salud.pr.gov/CMS/54

El financiamiento para esta publicación fue proporcionado por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). GrantNumber: NU58DP006665

Departamento de Salud de Puerto Rico
Programa de Control de Tabaco
Revisado: junio 2022

Humo de segunda y tercera mano

DEPARTAMENTO DE
SALUD

Humo de segunda mano

Es la combinación del humo que proviene del cigarrillo encendido y del humo exhalado por una persona que fuma. Respirar este tipo de humo es similar a fumar.

Humo de tercera mano

Se refiere a las toxinas del humo del cigarrillo que se pegan a la ropa, el pelo, la piel, las alfombras y demás superficies. Este tipo de humo contiene más de 250 productos químicos.

¿Cómo te afecta la continua exposición al humo del tabaco?

El humo del tabaco contiene más de 7,000 sustancias y compuestos químicos que pueden causar daños en el cuerpo. **No existe una cantidad sana de humo.** Respirar solo un poco de humo puede afectar la salud a corto y a largo plazo.

- Promueve el desarrollo de condiciones como: cáncer, enfermedad cardíaca y enfermedad pulmonar.
- Afecta el desarrollo adecuado de los bebés, especialmente de su cerebro y pulmones. **Aumenta su probabilidad de morir por el Síndrome de Muerte Súbita Infantil.**
- En los niños, puede provocar: infecciones de oídos, tos frecuente, bronquitis, pulmonía y ataques de asma.
- Afecta la salud de los órganos reproductivos de las personas, dificultando que puedan procrear.
- Las mascotas también pueden sufrir efectos adversos a la salud cuando su dueño u otro miembro de la familia fuma.

¿Qué puedes hacer tu?

- No permitas que se fume en tu casa ni en tu auto. Abrir las ventanas y usar ventiladores o desodorantes ambientales, no te protege del humo del tabaco.
- Pídele a tus familiares y amigos que no fumen cerca de ti ni de tus hijos.
- Aléjate de personas que se encuentren fumando.

Si aún estás fumando, es importante que:

- **Fumes fuera de la casa**.
- **Uses una camisa o chaqueta** que puedas dejar fuera de la casa después de fumar.
- **Te cambies de ropa y te laves la boca** antes de compartir con tu familia o mascotas, luego de fumar.
- **Deja de fumar.** Es la mejor alternativa para proteger tu salud y la salud de aquellas personas que amas.