¿CÓMO EVITAR EL TABAQUISMO PASIVO A LOS MENORES?

- No fumar en espacios cerrados, incluidos la casa o el coche.
- Evitar fumar en presencia de menores, aún en espacios abiertos. Pedir que hagan igual los otros adultos cercanos (abuelos, parientes, amigos, cuidadores...) para evitar, además, la imitación.
- No fumar en presencia de mujeres embarazadas.
- Explicar a los menores los peligros del consumo del tabaco.
- Aunque se fume, ayudará ser crítico con el propio consumo de tabaco y expresar abiertamente frases como "me hubiera gustado no haber empezado a fumar nunca..." o "aunque fumo, quiero dejarlo, en realidad es lo mejor para mi salud y para la vuestra..."

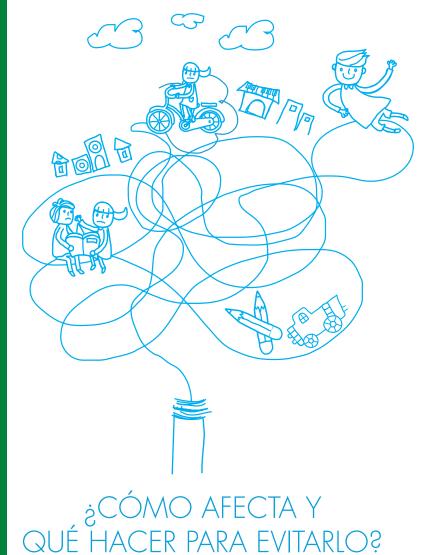
¡DISFRUTE DE UN HOGAR LIBRE DE HUMO!



Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía
ww.juntadeandalucia.es/salud/tabaquismo
Información y atención telefónica sobre tabaquismo:
900 850 300

CONSEJERÍA DE SALUD

TABAQUISMO PASIVO EN LA INFANCIA





Si la madre fuma o está expuesta al humo de tabaco ajeno...



DURANTE EL EMBARAZO

- El bebé recibe menos oxígeno a través de la placenta, por eso...

 Puede producirse un mayor riesgo de parto prematuro, abortos espontáneos u otras complicaciones en el embarazo (como la placenta previa).

 Los bebés pueden alcanzar menor peso, ser más inmaduros y estar menos preparados para el nacimiento.

EN LA LACTANCIA

- Disminuye la cantidad y calidad de la leche materna.
- Los bebés tienden a tener más problemas respiratorios y dormir peor.
- Aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante.

¡NO ABANDONE

LA LACTANCIA

MATERNA AUNQUE

USTED FUME!

LA LACTANCIA MATERNA ES LO MEJOR PARA EL BEBÉ Y PARA LA MADRE

> Lo ideal es no fumar durante la lactancia, pero si no lo ha conseguido aún, intente reducir el consumo al mínimo y no fume en presencia de los niños.

La exposición al humo de tabaco

DURANTE LA NEANCIA

Representa un mayor riesgo de:

- bronquitis.
- infecciones de garganta.
- infecciones de oído.
- neumonías.
- ataques de asma.





PUEDEN
HACER LOS PADRES
Y LAS MADRES?

EVITAR EL TABAQUISMO PASIVO A SUS HIJOS.

(Ver cómo conseguirlo en la página siguiente)

SI SE ES FUMADOR/A, INTENTAR DEJARLO.

Para ello hace falta:

1° tomar la decisión; 2° un poco de esfuerzo; y 3° algo de ayuda.

Existen muchas guías y folletos de autoayuda para dejar de fumar. Pida uno en su centro de salud y pregunte sobre los tratamientos del tabaquismo que se realizan en él.

también puede llamar al teléfono gratuito para dejar 900 850 300 de fumar

Porque nos queréis i os pedimos un hogar libre de humo de tabaco ! vuestros hijos.