



## ¿Está haciendo lo suficiente para proteger a sus hijos de humo de segunda mano y vapor de cigarrillos electrónicos?

### El humo de segunda mano y el vapor de los cigarrillos electrónicos pueden causar graves problemas de salud.

- Los niños que están cerca del humo de segunda mano se enferman con más frecuencia.
- El humo de segunda mano puede causar asma y desencadenar un ataque de asma.
- Las sibilancias y la tos son más comunes en los niños que respiran humo de segunda mano.
- Los niños que respiran humo de segunda mano contraen más infecciones en los pulmones y los oídos. También pueden tener líquido en sus oídos y necesitan operaciones para colocar tubos en los oídos para drenar el líquido.
- El aerosol de los cigarrillos electrónicos no es un vapor inofensivo y generalmente contiene nicotina. Exposición a la nicotina durante la adolescencia puede dañar el cerebro del adolescente en desarrollo y puede interrumpir la formación del cerebro y dañar circuitos que controlan la atención y el aprendizaje.
- La nicotina es adictiva y también puede entrenar al cerebro para que se vuelva más adicto fácilmente a otras drogas.
- El aerosol creado por los cigarrillos electrónicos puede contener ingredientes que son dañinos que incluyen: nicotina; ultrafinas partículas aromatizantes como el diacetilo, una sustancia química relacionada con enfermedades pulmonares graves; compuestos orgánicos volátiles como el benceno y metales pesados, como níquel y plomo.
- El uso de productos que contienen nicotina no es seguro para los jóvenes, las mujeres embarazadas y los fetos.
- El humo de segunda mano aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) por sus siglas en inglés. SIDS es repentino, una muerte inesperada e inexplicable de un bebé en el primer año de vida. SMSL es la principal causa de muerte en bebés.

### ¿Qué puedo hacer para proteger a mis hijos?

- Adopte reglas libres de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, en su hogar y automóvil.
- Coloque un letrero o una calcomanía en su casa y automóvil que recuerde a las personas que no deben fumar ni vapear.
- Cree un lugar para fumar o vapear afuera y lejos de puertas y ventanas.
- Retire todos los ceniceros de su hogar.
- Guarde sus cigarrillos y cigarrillos electrónicos fuera de su alcance en su casa o en el maletero mientras conduce.
- Mantenga el e-líquido fuera del alcance de los niños. El E-líquido contiene ingredientes tóxicos que pueden ingerirse o tragarse accidentalmente. Los cartuchos de e-líquido también representan un peligro de asfixia para los niños pequeños.
- Comuníquese con su proveedor de atención médica o con una línea telefónica para dejar de fumar para obtener ayuda para dejar de fumar por completo, incluidos los cigarrillos electrónicos.

Obtenga más información en: [SecondhandSmokeFreeNM.com](http://SecondhandSmokeFreeNM.com)

