
Proteja a su recién nacido del humo de cigarrillo

Probablemente haya escuchado acerca de los peligros del tabaquismo pasivo. Pero, ¿sabía que el humo de cigarrillo es incluso peor para los bebés? Ahora que ha traído a su recién nacido a casa, es fundamental que lo mantenga alejado del humo del cigarrillo. Es probable que ya haya dejado de fumar cuando se enteró de que iba a tener un bebé. Si no lo ha hecho, no es demasiado tarde. Si alguien más fuma en el hogar, es el momento de que dejen de hacerlo. Si usted o alguien más en el hogar seguirá fumando, al menos puede hacer cambios para proteger al bebé. Esto aplica a cualquier persona que pase tiempo cerca del bebé, incluidos abuelos, amigos y niñeras.

Cómo el humo de cigarrillo puede perjudicar al bebé

Las investigaciones han demostrado que fumar cerca de los recién nacidos puede causarles problemas graves de salud. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- Asma u otras dificultades para respirar para toda la vida
- Resfriados, infecciones en el oído y otras dificultades respiratorias que empeoran
- Crecimiento y desarrollo deficientes, tanto físico como mental
- Mayor probabilidad del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Problemas de aprendizaje y TDAH

Proteja al bebé del humo

Si alguien fuma en el hogar y no está preparado para dejar de hacerlo, aún puede proteger a su bebé. Prohíba fumar adentro de la casa y del automóvil. Cualquier fumador (incluso usted, si fuma) solo debería fumar en el exterior, alejado de las puertas y las ventanas.

El tabaquismo pasivo se refiere al humo y las sustancias químicas tóxicas que quedan en la ropa y otras superficies del área de un fumador. El humo y las sustancias químicas tóxicas se le pueden transferir al bebé si usted o alguien más fuma en el exterior y luego lo carga. Use ropa limpia cuando cargue al bebé.

No deje que nadie fume cerca del niño. Y nunca lo lleve a un área donde las personas estén fumando. Si tiene visitas que fuman, podría explicarles las reglas con anticipación para que sepan qué esperar.

Dejar de fumar es lo MEJOR para su bebé

Si fuma, dejar el cigarrillo es lo mejor que puede hacer tanto para usted como para su bebé. No es fácil, pero puede lograrlo. Las siguientes son algunas sugerencias:

- Pegue una foto de su recién nacido en el paquete de cigarrillos. Mírela cada vez que fume. Esto le recordará la mejor razón para dejar de fumar.
- Únase a un grupo de apoyo o a una clase para dejar de fumar. Esto le dará el apoyo y las habilidades que necesita para dejar de fumar. Incluso es posible que conozca a

otras personas que estén en la misma situación. Si necesita ayuda para encontrar una clase o un grupo, el proveedor de atención médica podría sugerirle alguno en su zona.

- Pida a otros fumadores que haya en su familia que dejen de fumar junto con usted. De esta manera, podrán apoyarse mutuamente.
- Hable con el proveedor de atención médica acerca de su deseo de dejar de fumar. Tanto el asesoramiento como los medicamentos pueden ayudarlo a dejar de fumar con éxito.
- Si no lo logra la primera vez, ¡vuelva a intentarlo! Muchas personas tienen que intentarlo más de una vez antes de dejar de fumar para siempre. Recuerde que lo está haciendo por su bebé. Intentar dejar de fumar es mejor para usted y para su bebé que si nunca lo hubiera intentado.

Más información

- [Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. en smokefree.gov/talk-to-an-expert](https://www.smokefree.gov/talk-to-an-expert)
- Línea para dejar de fumar del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute Smoking Quitline) al 877-44U-QUIT (877-448-7848)