

# Secondhand Smoke and Your Child's Health

You've heard the message: smoking is bad for your health. What you may not realize is that your secondhand smoke is also bad for your child's health. And if your child has asthma or other ongoing lung conditions, secondhand smoke can be even more dangerous. Secondhand smoke causes thousands of children to be hospitalized each year.

**Whether smoking is your habit — or someone else's — it's your child's health problem.** This handout explains the dangers of exposure to secondhand smoke and what you can do to protect your child.

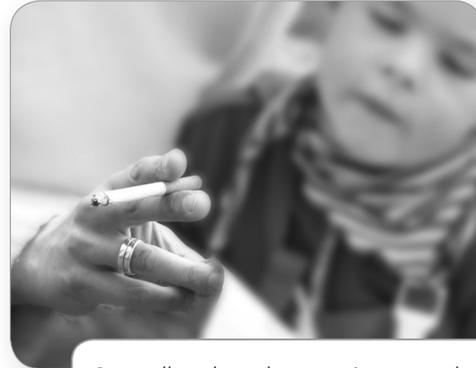
## Facts about secondhand smoke

- It increases your baby's risk of death from SIDS (sudden infant death syndrome). Chemicals in secondhand smoke affect a baby's brain, interfering with how it regulates breathing.
- It increases the risk that your child will develop asthma. Asthma is a serious, lifelong lung condition.
- It can cause your child's asthma to flare up more often — and more severely. A severe asthma attack can put your child's life in danger.
- It's likely to make your child get sick more often. For example, compared to a child who's not exposed to secondhand smoke, your child is more likely to have:
  - Ear infections (and more likely to need ear tubes put in to help prevent infections).
  - Bronchiolitis, a breathing problem that's a leading cause of hospitalization for babies and toddlers.
  - Pneumonia, a lung infection that can be serious, especially in babies and young children.
- It slows the normal growth of your child's lungs.

*If you smoke in your car, rolling down the window won't protect your passengers.*

*Even if you only smoke by an open window, some of the smoke stays in your house and poisons the air your child breathes.*

*As long as you smoke, your child is more than twice as likely to begin smoking cigarettes on a daily basis between the ages of 13 and 21 than a child whose parents don't use tobacco.*



*Secondhand smoke contains more than 7,000 chemicals. Hundreds of these chemicals are toxic and about 70 can cause cancer. Secondhand smoke affects your child's health today — and may affect your child's future.*

## What you can do to protect your child

- **Don't smoke in your house — and don't let anyone else smoke there, either.**
- **Don't smoke in the car.** Cracking or rolling down the window won't protect your passengers.
- **Don't let others smoke around your child.** Choose smoke-free daycares and hire babysitters who don't smoke.
- **Teach children to stay away from secondhand smoke.** Talk to them about nicotine addiction and the importance of staying smoke-free.
- **Get help to quit smoking.** Quitting will improve your health and your child's health — and will make you a great example for your family. Some ideas:
  - Talk to your doctor about proven resources or medication to help you kick the habit. (E-cigarettes and dissolvable tobacco (chew, snuff, snus) are *not* proven to help quit smoking or to be less harmful. Studies show that many people end up using both cigarettes and another tobacco product.)
  - Ask for Intermountain's "Journey to Freedom" booklet for a step-by-step approach to quitting.
  - Access the Quitline: **call** 1-800-QUIT NOW, **visit** [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov), or **text** the word QUIT to IQUIT (47848) from your mobile phone.

# La inhalación indirecta de humo y la salud de su niño

Usted lo ha oído antes: Fumar es malo para su salud. Pero tal vez usted no se dé cuenta que el humo de su cigarrillo puede dañar la salud de su hijo y puede ser aún más peligroso si su niño tiene asma u otra enfermedad pulmonar crónica. Miles de niños son hospitalizados cada año debido a la inhalación indirecta de humo.

**Ya sea que usted fume (o alguien más lo haga), este hábito daña la salud de su niño.** Este folleto explica los riesgos de la exposición al humo indirecto y lo que usted puede hacer para proteger a su niño.

## Realidades sobre la inhalación indirecta de humo

- Aumenta el riesgo de muerte del bebé debido al síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés). Las sustancias químicas en el humo afectan el cerebro de su bebé e interfieren con la forma en que este regula la respiración.
- Aumenta el riesgo de que su niño desarrolle asma. El asma es una enfermedad grave de los pulmones que dura toda la vida.
  - El humo daña a sus pasajeros incluso si usted baja la ventanilla al fumar en el coche.*
- Puede causar que su niño tenga crisis asmáticas con mayor frecuencia (y de mayor gravedad). Un ataque de asma grave puede poner la vida de su niño en peligro.
  - Incluso si usted fuma solamente cerca de una ventana abierta, parte del humo se queda en su casa y envenena el aire que respira su niño.*
- Puede hacer que su niño se enferme con más frecuencia. Por ejemplo, su niño es más propenso a tener lo siguiente en comparación con otros niños que no están expuestos al humo:
  - Infecciones del oído (y más probabilidad de necesitar tubos de ventilación para ayudar a evitar infecciones).
  - Bronquiolitis, un problema respiratorio que es una de las causas principales de hospitalización en los bebés y niños pequeños.
    - Si usted fuma, su hijo tiene más del doble de posibilidades de empezar a fumar cigarrillos a diario entre los 13 y 21 años que los niños cuyos padres no consumen tabaco.*
  - Neumonía, una infección de los pulmones que puede ser grave, sobre todo en los bebés y niños pequeños.
- Retrasa el crecimiento normal de los pulmones de su niño.



*El humo que se inhala contiene más de 7,000 sustancias químicas. Cientos de estas sustancias químicas son tóxicas y alrededor de 70 pueden causar cáncer. La inhalación indirecta de humo afecta la salud de su niño hoy en día y puede afectar su futuro.*

## Lo que usted puede hacer para proteger a su niño

- **No fume dentro de casa y tampoco permita que nadie más lo haga.**
- **No fume en el coche.** El humo daña a sus pasajeros incluso si usted baja la ventanilla.
- **No deje que otras personas fumen cerca de su niño.** Escoja guarderías en donde esté prohibido fumar y contrate niñeras que no fumen.
- **Enseñe a los niños a evitar la inhalación indirecta de humo.** Hable con ellos sobre la adicción a la nicotina y la importancia de no inhalar humo.
- **Obtenga ayuda para dejar de fumar.** Dejar de fumar mejorará su salud y la de su niño; además será un gran ejemplo para su familia. Algunas sugerencias:
  - Hable con su médico sobre los recursos comprobados o medicamentos disponibles para ayudarlo a dejar de fumar. (No se ha demostrado que los cigarrillos electrónicos o el tabaco soluble como el tabaco masticable, en polvo o aspirado ayude a dejar de fumar o sea menos dañino. Los estudios demuestran que muchas personas acaban fumando cigarrillos y usando otros productos con tabaco al mismo tiempo.)
  - Pregunte por el folleto “Dejar de Fumar: Su Viaje a la Libertad” de Intermountain que tiene un enfoque paso a paso para dejar de fumar.
  - **Llame** a la Quitline (línea de ayuda para dejar de fumar) al 1-800-QUIT NOW, **visite** [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) o **mande un mensaje** de texto con la palabra QUIT a IQUIT (47848) desde su teléfono móvil.