



Lo que Usted Necesita Saber...

Humo de Tabaco y Asma

El humo de tabaco de cualquier tipo, puede provocar un episodio de asma. Las personas con asma son susceptibles además al humo proveniente de candelas, la leña quemada de chimeneas e incienso.

Para mantener protegido a su niño o a usted mismo, es necesario que tome las siguientes medidas:

- Nunca permita que otras personas fumen en su casa o carro.
- Una persona con asma nunca debería fumar.
- No queme candelas en su casa.
- No use estufas o chimeneas a base de leña
- Use un ventilador de aire arriba de su estufa para eliminar olores al cocinar. Si no posee un ventilador, abra la ventana mientras cocina.

Si usted se mantiene cerca de personas que fuman, aquí le presentamos unos consejos para pedirles que dejen de hacerlo.

- Explíqueles que el humo puede desencadenar un episodio de asma. La mayoría de personas ignoran que esto suceda.
- Pídales que fumen fuera de la casa

Humo de Segunda Mano

El humo de segunda mano es aquél que proviene de un cigarrillo, pipa, puro o cigarro, así como el humo exhalado por personas que fuman y que es inhalado por todas aquellas otras personas que estén alrededor. El humo de segunda mano es una causa muy común de episodios de asma. Es de suma importancia que usted prohíba el que otras personas fumen en su casa en especial si alguien en su casa presenta asma.

Para mantener protegido a su niño o a usted mismo, es necesario que tome las siguientes medidas:

- Opte por no fumar en su casa y no permita que nadie más lo haga.
- Nunca fume cerca de una persona con asma. El fumar en otra habitación, no ofrece ninguna protección. El humo flota en toda la casa y puede circular de una habitación a otra por medio de la calefacción o el aire acondicionado..
- Si necesita fumar, asegúrese de hacerlo fuera de la casa y pida a las demás personas que hagan lo mismo.

Algunos consejos para usted si es fumador y desea dejar de fumar:

- Anote las razones por las que quiere dejar de fumar
- Propóngase una fecha para dejarlo y tome su tiempo para planear la forma en que lo hará
- Hable con su proveedor de salud respecto a medicamentos que puedan ayudarlo en su esfuerzo por dejar de fumar.
- Desarrolle un plan para dejar de fumar.
- Trace metas a corto y largo plazo y prémiese usted mismo por no fumar
- Busque en su vecindario, una clase para dejar de fumar. Llame a la línea de Illinois para dejar de fumar (Illinois Tobacco QuitLine) o busque ayuda en la red en sitios como www.quitnet.com