

# TABAQUISMO

## BREATHE BETTER BRONX

Invierno | Número 4 | Fecha: enero de 2018

### TABAQUISMO Y ASMA

El cigarrillo es uno de los desencadenantes más comunes del asma. Fumar daña los pulmones y las vías respiratorias, y puede provocar un ataque de asma.

Respirar aire donde hay otras personas fumando también puede ser el desencadenante de un ataque de asma. Incluso horas después de que alguien haya terminado de fumar, las toxinas del humo quedan adheridas a la ropa y a los muebles. Por este motivo, es importante fumar afuera.



### MAYOR SEGURIDAD AL FUMAR

- **Siempre** fume afuera.
- Use una chaqueta o una bata cuando fume.
- Al regresar adentro, quítese la chaqueta de fumar para no llevar las toxinas con usted.
- Lávese las manos después de fumar.
- **Nunca** fume en su automóvil.
- **Dejar de fumar** es el plan más seguro cuando tiene hijos.

### CONSEJOS PARA EL ASMA

El humo viaja por el aire, y también las toxinas.

Cuando fume afuera, trate de permanecer a una distancia de al menos

**20 pies de las puertas y las ventanas**

del apartamento.



### CALENDARIO DE EVENTOS

#### Grupo de apoyo para padres de niños con autismo

El grupo de apoyo se reunirá en el Auditorio Murray Cohen de Bronx-Lebanon Hospital Center ubicado en Grand Concourse de 10 a. m. a 12 p. m.

5 de febrero de 2018

5 de marzo de 2018

#### 9° Conferencia anual sobre autismo

Auditorio Murray Cohen

Escuche a grandes oradores e infórmese sobre recursos para su familia.

9 de abril de 2018

## HUMO DE TERCERA MANO

Incluso después de que usted apaga el cigarrillo, el humo deja toxinas. A esto se le llama *humo de tercera mano*.

Estas toxinas cubren la ropa, la piel y el cabello, por lo que puede compartirlas cuando abraza o toca a alguien. Las toxinas también cubren las alfombras y los tapetes, el interior de su automóvil y cualquier otro lugar en el que fume. El uso de un ventilador o fumar al lado de la ventana no previene el humo de tercera mano. Por eso es tan importante que **siempre fume afuera**. Esto ayuda a proteger a sus seres queridos, especialmente a los niños.

## VERDADERO O FALSO

Fumar cerca de alguien que tiene asma está bien si lo hago en otra habitación o al lado de la ventana.

**FALSO**

El humo de segunda mano viaja por toda la habitación. El uso de un ventilador o estar al lado de la ventana no protege a las personas del humo de segunda mano.

## SI ESTÁ PENSANDO EN DEJAR DE FUMAR

- ◆ Si necesita ayuda, puede llamar a la línea para dejar de fumar de la ciudad de Nueva York al 866-NY-QUITS (697-8487) O visitar [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com).
- ◆ Hable con su médico sobre las terapias de sustitución de la nicotina, como el parche, la goma de mascar, los inhaladores y los aerosoles nasales. Estas terapias pueden ayudarlo con los síntomas de abstinencia y los deseos intensos de fumar un cigarrillo.
- ◆ El proceso de dejar de fumar es diferente en cada persona: es posible que necesite probar varias herramientas distintas hasta encontrar la que le dé resultados.
- ◆ El primer día luego de dejar de fumar descenderá su presión arterial y su frecuencia cardíaca. Luego de un mes, comenzará a respirar mejor y mejorará la circulación.

## SERVICIOS DE BREATHE BETTER BRONX

### Ofrecemos

#### lo siguiente:

- Educación sobre el asma
- Visitas domiciliarias para comprender cuáles son los desencadenantes del asma en su hogar
- Purificadores de aire
- Aspiradoras
- Suministros de limpieza
- Control integrado de plagas para erradicar ratas, ratones y cucarachas
- Grupos de apoyo para personas con asma
- Ayuda con rentas atrasadas

**1704 Morris Avenue,  
Apartment 1G  
347-268-4449 (inglés)  
347-558-5471  
(inglés y español)  
[bbbx@bronxleb.org](mailto:bbbx@bronxleb.org)**