

Humo de Tercera Mano

- ✓ Se refiere a las toxinas del humo del cigarrillo que se pegan a las superficies suaves.
- ✓ El humo de tercera mano llega a la ropa, cabello, piel, alfombras, juguetes, los asientos de los carros y muchas otras superficies.
- ✓ Estas toxinas del humo de tercera mano pueden permanecer en las superficies sin limpiar durante días, semanas e incluso meses, afectando la salud de todos en la familia o en el trabajo.
- ✓ Las toxinas del humo pueden quedarse en la piel, plumas y boca de las mascotas.
- ✓ Las toxinas pueden provocar cáncer, enfermedades respiratorias, enfermedades cardíacas y ataque cerebral.

Existen diversos tratamientos para ayudar en el proceso de cesación de fumar

¡LLAMA Y BUSCA AYUDA!

Servicios de Cesación de Fumar
Departamento de Servicios Médicos
Recinto Universitario de Mayagüez
Universidad de Puerto Rico
787-832-4040 Ext. 3408/3416
www.uprm.edu/medical/SM
[Facebook.com/SMUPRM](https://www.facebook.com/SMUPRM)

Cuidando tu salud...siempre

Tiene un costo mínimo

Línea de Cesación de Fumar
¡Déjalo Ya!
1-877-335-2567
(Libre de costo)
FAX 787-625-3804
[Facebook.com/dejaloyapr](https://www.facebook.com/dejaloyapr)
[Twitter.com/dejaloyapr](https://twitter.com/dejaloyapr)

Hay que ser persistente porque...



dejar de fumar ¡ES POSIBLE!

EL HUMO TÓXICO DEL CIGARRILLO



Afecta tu salud y la de las personas a tu alrededor



¿Sabías que...?

- ✓ Un cigarrillo encendido produce más de 4,000 sustancias nocivas, de las cuales, al menos 60 son probables carcinógenos humanos.
- ✓ Las sustancias del humo de cigarrillo que presentan un mayor efecto adverso son: nicotina, brea y monóxido de carbono.
- ✓ El uso del Tabaco causa más de 25 grupos de enfermedades reconocidas por los médicos como crónicas.
- ✓ El fumar no solo afecta la salud del fumador, sino que también afecta a las personas y a su alrededor por el humo de segunda y tercera mano.
- ✓ Hay un impacto inmediato positivo al dejar de fumar.
- ✓ Ocurre un impacto positivo a largo plazo en la salud al cesar de fumar.

¡Se puede dejar de fumar!



IMPACTOS POSITIVOS INMEDIATOS

- A los 20 minutos: Presión sanguínea y pulso disminuyen.
- A las 8 horas: Monóxido de Carbono disminuye y respiras mejor.
- A las 24 horas: Disminuye la probabilidad de un INFARTO.
- A las 2 a 3 semanas: Aumenta la circulación y la función pulmonar aumenta en 30%.
- En 1 mes a 9 meses: Aumenta el nivel de ENERGÍA.

IMPACTOS POSITIVOS A LARGO PLAZO

- En 1 año: El riesgo de Enfermedad Coronaria disminuye en un 50%.
- En 5 años: Se disminuye el riesgo de cáncer de boca, garganta, vejiga, riñón y páncreas en un 50%.
- En 15 años: El riesgo de una enfermedad coronaria (corazón) es igual a la de un fumador.

¡Liberar tu ambiente de humo es salud!

El Humo de Segunda Mano



- ✓ Es la combinación del humo proveniente del cigarrillo encendido y del humo exhalado por los fumadores.
- ✓ Respirar el humo de segunda mano es inhalar las mismas sustancias químicas peligrosas que causan enfermedades.
- ✓ En los bebés, puede provocar el Síndrome de Muerte Súbita Infantil, afectar el desarrollo de su cerebro y el de los pulmones.
- ✓ En los niños, puede provocar tos constante, bronquitis, neumonía y asma.
- ✓ En los adultos, aumenta las probabilidades de padecer de enfermedades del corazón y cáncer pulmonar.