

Fumar-Alcohol-Drogas

¿Cómo lo puede afectar a su familia y a usted?



Fumar:

- ♦ Las mujeres que fuman tienen más riesgo de infertilidad, abortos espontáneos, nacimientos prematuros, nacen bebés bajos en peso, partos en que el bebé nace muerto y con síndrome de muerte repentina.
- ♦ Los bebés que nacen de aquellas mujeres que fuman pueden tener retrasos en el proceso de aprendizaje, más infecciones de oído, asma, neumonía y bronquitis.



La exposición al humo de segunda mano también puede conllevar a tener bebés de bajo peso y otros problemas de salud.

El mejor momento para dejar de fumar es antes de que usted se embarace. Si usted está embarazada y sigue fumando, trate de dejar de fumar o disminuya tanto como le sea posible. Entre menos cigarrillos usted fume, más saludables usted y su bebé serán.

Los venenos del humo de segunda mano ponen a los niños en peligro de desarrollar severas enfermedades respiratorias y pueden entorpecer el crecimiento de los pulmones.

- ♦ Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al **1-800-QUIT-NOW**
- ♦ Para las clases Cooper Clayton, llame al Programa de Cáncer de Kentucky al 1-800-242-5662.

Alcohol:

- ♦ Cuando usted toma un trago, su bebé nonato/en gestación también lo recibe.
- ♦ El uso de alcohol durante el embarazo es la causa más grande de retardo mental no-hereditario y causa dificultades de comportamiento y aprendizaje para toda la vida.
- ♦ Si usted bebe durante el embarazo, también correrá el gran riesgo de tener un aborto espontáneo.
- ♦ El alcohol puede afectar su habilidad de cuidar a sus niños.
- ♦ Mantenga el alcohol fuera del alcance de los niños. Muchos artículos para el uso del hogar como el jarabe para la tos y los enjuagues bucales contienen un alto volumen de alcohol.
- ♦ Si necesita ayuda para dejar de beber alcohol llame al **1-800-ALCOHOL**



Drogas:

- ♦ No tome medicamentos, prescripciones o medicinas de libre venta, vitaminas (ejemplo: pastillas de hierro y medicina para el dolor de libre venta) o suplementos mientras que está en embarazo, a menos que se lo prescriba el doctor.
- ♦ La mayoría de drogas cruzan la placenta--el órgano que provee nutrición al feto. Algunos pueden causar efectos directos tóxicos (venenosos) y la dependencia de droga en el feto.

Mantenga fuera del alcance de los niños. *Algunas le pueden parecer a su niño como dulce.*

- ♦ Muchas drogas le pueden afectar su habilidad de cuidar a sus niños.
- ♦ Respirar los gases de químicos para el hogar pueden hacerle daño a su bebé en desarrollo. Lea las etiquetas y siga las instrucciones del producto. Utilice esos productos con precaución y en una área bien ventilada.



Si necesita ayuda para parar, llame al **1-800-622-HELP**

Químicos dañinos que hay en el humo del ta-

ARSENICO

Veneno para las ratas



NICOTINA

Una de las sustancias más adictivas, la cual es un veneno de rápida acción



FORMALDEIDO (FORMOL)

Utilizado para conservar los cadáveres



BENZENO

Utilizado en la gasolina



ACETONA

Utilizado en el removedor de esmalte



MONOXIDE DE CARBONO

Un gas venenoso que es fatal en grandes cantidades y se encuentra en el exosto del carro



ALQUITRAN

70 por ciento de alquitrán que hay en el cigarrillo se queda en los pulmones del fumador



AMONIACO

Se encuentra en los limpiadores para el inodoro y en los líquidos de lavandería para el lavado en seco



HIDROGENO DE CIANURO

Veneno usado en la cámara de gas



Cabinet for Health and Family Services
Oficina de servicios de nutrición
275 East Main Street, HS2W-D
Frankfort, KY 40621-0001
This Institution is an equal opportunity provider.
9.2 L 07/07 PAM-DHS-262

Adaptado de :
Barren River District Health Department
y
Northern Kentucky Independent District
Health Department