

# 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