

¡Por su salud y la de su bebé!

Elija llevar adelante un embarazo sin tabaco, cigarrillos electrónicos, marihuana ni exposición al humo.

Marihuana

(con fines medicinales o recreativos)

- Cualquier tipo de humo representa un riesgo para la salud.
- El ingrediente activo de la marihuana (THC) pasa de la madre al bebé durante el embarazo y a través de la leche materna.
- Los bebés expuestos al THC pueden tener problemas con la alimentación y un desarrollo mental y físico más lento.

Si no expone a su bebé a la marihuana:

- El riesgo de que tenga problemas de desarrollo será menor.
- Será más sano.

Para obtener más información,

visite: www.KnowThisAboutCannabis.org

Cigarrillos electrónicos

(productos con vapor)

- Los cigarrillos electrónicos vienen en varias formas y tamaños, y la mayoría contiene nicotina líquida y otras sustancias químicas nocivas. Se desconocen los efectos en la salud a largo plazo.
- La nicotina líquida es tóxica y solo unas pocas gotas en la piel o por vía oral pueden provocar la muerte en los niños.
- Los cigarrillos electrónicos no son seguros para las embarazadas que actualmente no consumen productos con tabaco.

Si no expone a su bebé a cigarrillos electrónicos:

- Tendrá una mayor probabilidad de un parto a término y el bebé nacerá con un peso saludable.
- Evitará que esté en contacto con la nicotina líquida.
- Será más sano.

Tabaco

Los cigarrillos y otras formas de tabaco son perjudiciales para la salud de cualquier persona. La nicotina que contiene el tabaco pasa de la madre al bebé durante el embarazo y a través de la leche materna. Puede provocar lo siguiente:

- síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL);
- parto prematuro, bajo peso al nacer y muerte fetal intrauterina;
- mala alimentación e irritabilidad.

Fumar tabaco en narguile supone los mismos riesgos para la salud que fumar cigarrillos. Una sesión de narguile puede ser equivalente a fumar 100 cigarrillos.

Si no expone a su bebé al tabaco:

- El riesgo de que sufra de asma será menor.
- Tendrá menos tos, resfriados e infecciones de oído.
- Nacerá con un peso más saludable y el inicio de su vida será más sano.

Humo de segunda y tercera mano

Fumar durante la lactancia expone a su bebé a la nicotina y al humo de segunda mano, que contiene otras sustancias químicas perjudiciales.

El humo de tercera mano es el humo de segunda mano que se adhiere a los pisos, las paredes, la ropa, las alfombras, los muebles y la piel.

No fume dentro de la casa ni en el automóvil.

Si no expone a su bebé al humo:

- El riesgo de que muera a causa del SMSL será menor.
- Tendrá menos riesgo de padecer asma, tos, resfriados y otros problemas respiratorios.
- Tendrá menos infecciones de oído.
- Serán menos las ocasiones en las que deba consultar al médico.
- Será más sano.

Si ha tomado la decisión de dejar de consumir tabaco:

Llame a la Tobacco Quitline (Línea para dejar el tabaco) del estado de Washington al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669). Descargue la aplicación para teléfonos inteligentes 2Morrow Health desde el sitio web doh.wa.gov/quit. Pregunte a su proveedor de atención médica si su plan de seguro cubre el tratamiento para dejar de consumir tabaco.

Si necesita ayuda para dejar de consumir marihuana:

Llame a la Washington Recovery Helpline (Línea de ayuda para la recuperación de Washington) al 1-866-789-1511.



DOH 340-227 September 2018 Spanish