



Spanish

## AIRE LIMPIO PARA USTED Y SUS HIJOS

El *Royal Children's Hospital* apoya la existencia de un entorno sin humo de tabaco para los niños, que es lo mejor para la salud de ellos.

Esperamos que la visita de su hijo al *Royal Children's Hospital* pueda ser una oportunidad para que tanto usted como su familia empiecen a pensar en la eliminación del humo de tabaco en la casa y el coche.

El edificio y terreno del *Royal Children's Hospital* ahora gozan de un ambiente libre de humo de tabaco. Este libreto contiene información sobre la política del hospital respecto a fumar, a dónde se puede dirigir la persona si desea fumar cigarrillos y qué servicios hay a la disposición si estuviera interesada en informarse mejor sobre cómo dejar de fumar.

Sabemos que cuando se tiene un hijo en el hospital es causa de estrés y comprendemos que muchas personas fuman en los momentos más estresantes. La mayoría de los adultos que fuman son adictos a la nicotina y sabemos que uno no elige llegar a esto.

Por esta razón, en lugar de imponer la prohibición absoluta de fumar en el hospital y teniendo en claro que no se permite fumar dentro del edificio del hospital, el hospital ha señalado tres áreas donde está permitido fumar.

Si usted elige fumar mientras su hijo está internado en el *Royal Children's Hospital*, se le pide que lo haga solamente en las zonas señaladas en las partes externas del hospital. Estas áreas se encuentran lejos de los puntos de entrada de aire fresco. El peligro de fumar en las otras partes es que el aire lleno de humo entraría al hospital en donde puede afectar la salud de los niños más enfermos en la unidad de cuidados intensivos y en otras salas.

Este folleto contiene mapas que señalan las áreas designadas. Se le pedirá a cualquier persona que fume fuera de las áreas donde se permite hacerlo que apague el cigarrillo, o de contrario que se retire.

Se ha establecido bastante bien la relación entre un entorno con humo de tabaco y el humo de cigarrillos de otras personas con enfermedades de niños.

Los productos de los cigarrillos de los padres que fuman siempre se encuentran en la sangre, orina y saliva de los niños, inclusive en los más pequeños.

Los siguientes problemas de los pulmones han sido asociados con los niños expuestos al humo de otras personas:

- Asma
- Bronqueolitis
- Neumonía
- Crup o Crup Viral
- Infecciones a los oídos
- Amigdalitis
- Síndrome de la muerte súbita infantil
- Infecciones bacterianas graves

Los niños que viven en un hogar donde uno de los padres fuma son más propensos a ingresar al hospital con estas condiciones médicas.

La mayoría de los padres que fuman dicen que preferirían nunca haber empezado a hacerlo. Los niños que crecen en un ambiente donde uno de los padres fuma tienen mayores probabilidades de fumar. Entonces los padres que dejan de fumar están haciendo lo correcto respecto a su propia salud y, aún mejor, estarán promoviendo la futura salud de sus hijos. Los padres son el ejemplo más poderoso para los hijos porque aunque ellos les digan que no fumen, es más probable que hagan lo que ven y no lo que se les dice.

¿Qué servicios hay disponibles para personas que quieren dejar de fumar? Tres de cada cuatro adultos que fuman desean dejar de fumar si pudieran hacerlo y más de la mitad del resto piensa sobre esta posibilidad. Tal vez la visita al hospital pueda agilizar su pensamiento y ponerlo en acción. Le alentamos para que hable con el doctor de su hijo o enfermero sobre lo que puede hacer para dejar de fumar.

También le recomendamos

*The Quitline:* 131 848

Este es un número telefónico de información y un servicio de asesoría que facilita la organización *QUIT* en Victoria. Usted hablará con personal capacitado que podrá proveerle información y una variedad de servicios gratuitos. El costo es el de una llamada telefónica local.

El médico de cabecera además tiene experiencia como para asesorarle de cómo puede dejar de fumar. Hable con él sobre las varias opciones que incluyen medicamentos tales como: Zyban y el reemplazo de nicotina (como parches y goma de mascar), como también sobre otros tipos de apoyo.

Producido  
por:



Con la colaboración de:



