

SIDS y el humo de segunda mano

~ *Lo que necesita saber* ~

¿Qué es SIDS?

SIDS (Síndrome de muerte infantil súbita) es la muerte repentina e inexplicable de un niño menor de un año de edad.

SIDS ocurren en todo tipo de familias sin importar origen étnico o nivel económico.

SIDS es inesperado, generalmente ocurriendo en bebés aparentemente sanos de un mes a un año de edad.

SIDS no se puede predecir, sin embargo, hay maneras de reducir el riesgo de que un bebé muera de SIDS.

Las muertes por **SIDS** han sido relacionadas al fumar maternal.

SIDS es más común entre bebés que están expuestos al humo de segunda mano.

¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es la mezcla del humo que sale de la punta de un cigarrillo, un puro o una pipa junto con el humo exhalado por un fumador.

Niños expuestos al humo de segunda mano son hospitalizados con más frecuencia y tienen más probabilidad de morir por SIDS.



¿Qué puedo hacer yo?

Usted puede reducir el riesgo que tiene su bebé de SIDS al informarse sobre los peligros del humo de segunda mano. Si usted está o planea embarazarse, necesita saber los riesgos de exponer a su bebé todavía no nacido al humo de segunda mano. Llame GRATIS a la Línea De Ayuda Para Fumadores de California, **1-800-45-NO-FUME**, para asistencia al dejar de fumar y aprender como el humo y el humo de segunda mano le daña a los bebés antes y después de nacer.

SIMPRE mantenga un hogar libre de humo para su bebé.

Insista que cualquier persona que este alrededor de su bebé (abuelos, guardianes, etc.) nunca fumen alrededor del bebé.

Recuerde acostar a su bebé boca arriba y usar las prácticas recomendadas para dormir de manera segura.



PARA MAS INFORMACION

Para más información sobre SIDS y como reducir el riesgo para su bebé, llame al Programa de SIDS de California al 800-369-SIDS (7437) o mande un correo electrónico a info@californiasids.com. Visite el sitio de internet www.californiasids.com para aprender diez maneras que usted y otros pueden mantener seguro a su bebé al dormir.

Llame al 1-800-45-NO-FUME para ayuda individual, gratuita, y confidencial por teléfono para dejar de fumar. Para más información, mande un correo electrónico a cshoutreach@ucsd.edu o visite el sitio de internet www.nofume.org.



Produced by the California SIDS Program under funding by the California Department of Health Services, Maternal, Child and Adolescent Health/Office of Family Planning Branch
California SIDS Program ♦ 800-369-SIDS (7437) ♦ www.californiasids.com

Produced by the California Smokers' Helpline ♦ 1-800-NO-BUTTS ♦ Funded by First 5 California