

# Asthma & Smoking

## Did you know that...

*Secondhand smoke can trigger childhood asthma. Children of smokers are twice as likely as children of non-smokers to get asthma.*



## What is Secondhand Smoke?

Secondhand smoke is a mixture of the smoke given off by the burning end of a cigarette, pipe or cigar and the smoke exhaled from the lungs of smokers. Secondhand smoke can cause cancer.

## What is Asthma?

Asthma is a chronic (long lasting) disease that includes periods of wheezing and troubled breathing. Symptoms usually occur when the lungs' airways swell and become inflamed.

## How do I know if my child has Asthma?

Common signs of asthma are:

- Coughing, especially at night
- Wheezing or whistling sounds during breathing
- Shortness of breath
- Chest tightness

## Who is likely to develop Asthma?

1. Children are more likely to develop asthma when one or both parents have asthma.
2. Secondhand smoke triggers up to 1,000,000 asthma attacks in children each year.
3. Being around tobacco smoke causes asthma attacks to be more severe.
4. Healthy babies born to women who smoked during pregnancy are more likely to develop asthma.

## Tips for Protecting Your Child

- Don't smoke in your home or allow others to do so. Do not smoke where children are present, especially infants and toddlers.
- Do not allow baby-sitters or others who work in your home to smoke in your house or near your children.
- Ask about your day care provider's smoking policy.

## Quitting smoking isn't easy.

If you or any of your family members would like FREE help to quit or cut back, call the Partnership for Smoke-Free Families Helpline (toll free) at:  
**1-877-866-BABY**

**Partnership for  
Smoke-Free Families**

A Partnership Project of  
Children's Hospital & Health Center  
Scripps • Sharp Health Care

Health • Wellness • Community

# Asma y Tabaquismo

**S**abía usted que...

*El humo de segunda mano puede desencadenar asma en los niños. Niños de fumadores tienen el doble de probabilidad de adquirir asma que los niños de no fumadores.*

## ¿Qué es el Humo de Segunda Mano?

El humo de segunda mano es una mezcla de humo emitido por el extremo encendido de un cigarrillo, pipa o puro y el humo exhalado por los pulmones de un fumador. El humo de segunda mano puede causar cáncer.

## ¿Qué es Asma?

Asma es una enfermedad crónica (de larga duración) que incluye periodos de sibilancias y dificultad para respirar. Los síntomas generalmente ocurren cuando las vías aéreas pulmonares se hinchan poniéndose inflamadas.

## ¿Cómo sé si mi hijo tiene Asma?

Signos comunes del asma son:

- Tos, especialmente durante la noche
- Sibilancias o sonidos silbantes durante la respiración
- Corto de respiración
- Pecho congestionado

## ¿Quién es propenso a desarrollar Asma?

1. Niños son más propensos a desarrollar asma cuando uno o ambos padres tienen asma.
2. El humo de segunda mano desencadena hasta 1,000,000 de ataques de asma en niños cada año.
3. El estar cerca de humo de tabaco puede ocasionar que los ataques de asma sean más severos.
4. Bebés sanos nacidos de mujeres que fumaron durante el embarazo tienen más probabilidades de desarrollar asma.



## Consejos para Proteger a su Hijo

- No fume en su casa y no permita que otros lo hagan. No fume donde estén niños presentes, especialmente infantes y niños pequeños.
- No permita que la niñera u otros que trabajen en su casa fumen dentro de ella o cerca de los niños.
- Pregúntele al proveedor de su guardería sobre sus normas de tabaquismo.

## El dejar de fumar no es fácil.

Si usted o algún miembro de su familia desea ayuda gratuita en disminuir o dejar de fumar llame por cobrar a la Línea de Ayuda para Familias No Fumadoras al  
**1-877-866-BEBE**

Partnership for  
Smoke-Free Families

A Partnership Project of  
Children's Hospital & Health Center  
Scripps • Sharp Health Care

Health • Wellness • Community