

# 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](mailto:info@californiasids.com). Visite el sitio de internet [www.californiasids.com](http://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](mailto:cshoutreach@ucsd.edu) o visite el sitio de internet [www.nofume.org](http://www.nofume.org).



Produced by the California Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) Program under funding by the California Department of Public Health, Maternal, Child and Adolescent Health Division  
California SIDS Program ♦ 800-369-SIDS (7437) ♦ [www.californiasids.com](http://www.californiasids.com)

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