

Consejos para Protegerse



Deje de consumir tabaco, alcohol u otras drogas. Pregúntele al personal de su clínica local de WIC dónde obtener ayuda.

Pídale a sus familiares y amigos que apoyen su decisión de no consumir tabaco, alcohol u otras drogas.

Busque en el Internet los listados de Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA).

Llame a la línea de ayuda de Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, por sus siglas en inglés) al 1-800-662-HELP (4357). Este es un servicio gratuito y confidencial de información y referencia para el uso de sustancias.

Llame, envíe un mensaje de texto o chatee (chat) al 988 Suicide & Crisis Lifeline para ponerse en contacto con un especialista entrenado y quien puede ofrecerle ayuda y apoyo. El número de tres dígitos, fácil de recordar, ofrece apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a los habitantes de Ohio que se encuentren en una crisis de salud de comportamiento.

Llame a la línea para dejar de fumar de Ohio al 1-800-QUITNOW. QuitLine ofrece un programa de embarazo con incentivos monetarios.



Consejos para Proteger a su Familia

Si usted está pensando en tener un bebé o si usted queda embarazada, no use tabaco, alcohol u otras drogas. Consulte con su proveedor de atención médica antes de usar cualquier tipo de medicamento. Hable con su proveedor de atención médica o experto en lactancia acerca de como amamantar a su bebé de forma segura si consume tabaco, alcohol, medicamentos u otras sustancias. Sé un buen ejemplo para sus hijos al no usar tabaco, alcohol u otras drogas.

No permita fumar dentro de su casa. Pídale a las otras personas que no fumen alrededor de usted o de sus niños.

Guarde los productos de limpieza del hogar y medicamentos en áreas cerradas fuera del alcance de sus niños.

Hable con sus niños a una edad temprana sobre por qué el uso de tabaco, alcohol y otras drogas es peligroso.

Tenga en cuenta que las personas que consumen tabaco, alcohol y otras drogas ponen a los niños bajo su cuidado en riesgo de sufrir accidentes, lesiones y violencia.

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

Ohio Department of Health
Bureau of Maternal, Child, and Family Health
246 North High St., 4th Floor
Columbus, Ohio 43215

Para más información llame
1-800-755-4769 (GROW)
Visite nuestro sitio web: www.odh.ohio.gov

Tabaco, Alcohol y Otras Drogas Protegiéndole a Usted y a Su Familia



Department of
Health

Women, Infants, and
Children Program (WIC)

Tipos de Tabaco, Alcohol, y Otras Drogas

El tabaco se fuma en cigarillos, cigarros y pipas.

El rapé (snuff) es una forma de tabaco sin humo o que se mastica y escupe, se huele o se sumerge (dipped).

Los cigarillos electrónicos, vapear y el aerosol de los cigarillos electrónicos contienen nicotina y otras toxinas dañinas.

La exposición al humo de segunda mano ocurre cuando las personas inhalan el humo de los productos de tabaco quemados.

La nicotina que se encuentra en todos los productos anteriores se considera una droga.

El uso del alcohol incluye beber licor, bebidas mezcladas con alcohol, cerveza, vino y “wine coolers”.

Las drogas ilegales tienen muchos nombres y formas, y son usadas de diferentes maneras. Ejemplos de estas drogas son la cocaína /crack, heroína, marijuana, opioides y LSD.

Los productos de limpiar la casa como fluidos de limpiar, latas de aerosol (spray) y cola o pega pueden ser drogas peligrosas si se inhalan o soplan. Estos productos son comúnmente llamados inhalantes.

Las medicinas (incluyendo las recetadas por un doctor y medicinas sin receta como patillas para dormir, dolor, refriado y para bajar de peso) pueden hacer daño si se usan sin seguir las instrucciones.

¿Por qué debería evitar estas sustancias?

Productos de Marihuana y Cannabidiol (CBD)

En Ohio, los adultos mayores de 21 años pueden comprar, poseer, y cultivar una pequeña cantidad de cannabis. Los médicos pueden recetarlo para ciertos problemas de salud.

Viene en varias formas, como cogollos sueltos para fumar, o como pastillas y gomitas. Tenga cuidado con los productos de vendedores sin licencia, ya que podrían contener aditivos dañinos. Incluso así sea la marihuana y el CBD legales, éstos pueden causar preocupación por la salud de usted y su bebé. Esto incluye fumar, vapear, inhalar, comer o beber, y aplicar cremas o lociones en la piel.

Fuentes de Nicotina

Fumar tabaco puede conducir a problemas graves de salud como enfermedad pulmonar, accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, cáncer y tener un bebé con bajo peso al nacer. El uso de tabaco sin humo o el tabaco que se escupe puede causar enfermedad de las encías, llagas en la boca, cáncer y presión alta en la sangre. Los cigarillos electrónicos o “E-cigarettes”, el vapeo y otros productos que contienen nicotina no son seguros durante el embarazo y pueden hacerle daño al cerebro y a los pulmones del feto (bebé sin haber nacido todavía). La ingestión de líquidos que se usan para cigarillos electrónicos o “E-cigarettes” por niños pequeños y niños ha resultado en un aumento de las llamadas a los centros de control de envenenamientos. Respirar humo de segunda mano también es peligroso. Aunque el aerosol de los cigarillos electrónicos o “E-cigarettes” generalmente tiene menos toxinas dañinas que el humo de cigarillos, todavía contiene toxinas que podrían hacerle daño a todos, especialmente a los niños pequeños. Esto aumenta el riesgo de problemas pulmonares, cáncer, infecciones respiratorias e infecciones del oído.

Alcohol

El alcohol es dañino si se usa con demasiada frecuencia o en grandes cantidades. Puede dañar su hígado y otros órganos en su cuerpo. No hay una cantidad segura de alcohol si está embarazada. Si usted bebe alcohol cuando está embarazada, su bebé puede estar en riesgo de bajo peso al nacer, defectos de nacimiento o discapacidades de aprendizaje. Cualquier cantidad de alcohol proporcionada a los niños pequeños y a niños puede causar problemas de salud.

Drogas

El uso de drogas ilícitas, incluso una vez, puede hacerle daño a su cuerpo y cerebro, y posiblemente matarlo. El uso de marihuana puede afectar la memoria y la función cerebral y causar problemas cardíacos dañinos como la presión alta en la sangre. La marihuana tiene otras sustancias químicas que afectan diferentes órganos del cuerpo, incluyendo el cerebro, los pulmones, los vasos sanguíneos, el corazón, y el hígado. Puede producir síntomas de depresión y/o movimientos inestables o tiempo de respuesta lento. Actualmente, no se sabe cuáles son los efectos potenciales de salud por el uso de productos de cannabidiol (CBD) durante el embarazo.



Inhalantes

Inhalar o “huffing” productos de limpieza comunes para el hogar, incluso una vez, puede ser fatal. Estas sustancias se absorben rápidamente en el torrente sanguíneo. El habla arrastrada, los mareos y los delirios son efectos comunes.

Medicamentos

El uso de medicamentos que no sean los indicados puede ser perjudicial o mortal.

Consumo de Sustancias

El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, incluso usar de vez en cuando, puede hacer que se enganche o que dependa de ellas de por vida.

Si está pensando en tener un bebé o si queda embarazada, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, incluyendo algunos medicamentos, puede hacerle daño al feto (bebé sin nacer).

Si estás consumiendo cannabis y estás embarazada, planea quedar embarazada o está amamantando, hable con sus médicos.