



## Proteja a Sus Niños de las Drogas

Si usted está amamantando o lactando y usa tabaco, alcohol o medicinas, pregúntele a su médico, enfermera o otro profesional de salud acerca de maneras de lactar a su bebé de forma segura.

Si usted está pensando en tener un bebé o si usted queda embarazada, no use tabaco, alcohol y otras drogas. Consulte con su proveedor de atención médica antes de usar cualquier medicamento.

Establezca buen ejemplo para sus niños y no use tabaco, alcohol, o otras drogas.

Ponga una regla de NO FUMAR dentro de su casa.

Pídale a los demás que no fumen alrededor de usted y sus niños.

Guarde los productos de limpiar en áreas cerradas con seguro y fuera del alcance de sus niños.

A temprana edad hable con sus niños acerca del porque el tabaco, alcohol u otras drogas son dañinas. Esté informado que las personas que usan tabaco, alcohol u otras drogas ponen a los niños que ellos cuidan a riesgo de accidentes, daño y violencia.

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usda-programdiscrimination-complaint-form-spanish.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

Departamento de Salud de Ohio  
Sección de Salud de Niños y Familia  
246 North High St., 4th Floor  
Columbus, Ohio 43215

Para más información llame al  
1-800-755-4769 (GROW)

Visite nuestro portal de Internet: [www.odh.ohio.gov](http://www.odh.ohio.gov)



# Tabaco, Alcohol y Otras Drogas



## Como Éstos Pueden Hacer Daño

## Evite el Tabaco, Alcohol y Otras Drogas

El tabaco se fuma en cigarrillos, cigarros y pipas. “Second-hand smoke” es humo de tabaco en el aire.

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

Los cigarrillos electrónicos y el aerosol de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y otras toxinas dañinas. 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, otros opioides ilegales 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 Es Peligroso Usar Drogas?

### Tabaco

Fumar tabaco aumenta su riesgo de desarrollar enfermedades del pulmón, derrame cerebral, ataque cardíaco, cáncer y tener un bebé bajo en peso.

Usar el tabaco sin humo o que se mastica y escupe aumenta su riesgo de desarrollar enfermedades de encías, úlceras en la boca, cáncer y presión alta.

Los cigarrillos electrónicos y otros productos que contienen nicotina no son seguros durante el embarazo. La nicotina es peligrosa para la salud de las mujeres embarazadas y los bebés desarrollándose, y puede dañar el desarrollo del cerebro y los pulmones de un bebé. Los aromas utilizados en los cigarrillos electrónicos pueden ser perjudiciales para un bebé en desarrollo, y la ingestión de líquidos electrónicos con sabor por parte de niños pequeños y jóvenes han dado lugar a un aumento de las llamadas a los centros de control de intoxicaciones debido a la intoxicación por nicotina.

A las personas que respiran humo de cigarrillo que está en el aire (second hand-smoke) se le llaman fumador pasivo. Aunque el aerosol de los cigarrillos electrónicos generalmente tiene menos sustancias dañinas que el humo del cigarrillo, todavía contiene toxinas dañinas que podrían hacerle daño a todos, especialmente a los niños jóvenes. Esto aumenta el riesgo de problemas del pulmón, cáncer, infecciones de las vías respiratorias e infecciones del oído.

### Alcohol

El alcohol es dañino si se usa muy a menudo o en grandes cantidades. Puede hacerle daño al hígado y a otros órganos en su cuerpo. No hay una cantidad de alcohol que sea segura consumir por una mujer embarazada. Si usted consume alcohol durante su embarazo, su bebé puede nacer bajo de peso, con defectos de nacimiento e inhabilidad para aprender.

### Otras Drogas

El uso de drogas, aunque sea una vez nada más, puede hacerle daño a su cuerpo y a su cerebro y posiblemente causarle la muerte.

El inhalar o soplar productos de limpiar la casa, aunque sea una vez nada más, puede ser fatal.

El uso de medicinas sin seguir las instrucciones puede hacer daño o ser fatal.

## Todas las Drogas

El uso de tabaco, alcohol y otras drogas, aun ocasionalmente, puede volverla a dependiente de éstos por vida.

Si usted está pensando en tener un bebé o si usted queda embarazada, el uso del tabaco, alcohol y otras drogas, incluyendo algunas medicinas, puede hacerle daño a su bebé por nacer.

## Protéjase de las Drogas



Parar el uso de tabaco, alcohol o otras drogas es lo mejor que puede hacer. Pregúntele a el trabajador de WIC en donde puede recibir ayuda.

Pídale a su familia y amigos que lo apoyen en su decisión de no usar tabaco, alcohol u otras drogas.

Busque en la guía telefónica información acerca de Alcohólicos Anónimos (AA) “Alcoholics Anonymous” y Narcóticos Anónimos (NA) “Narcotics Anonymous”. Llame QuitLine, la línea gratuita para dejar de fumar de Ohio al 1-800-QuitNow. QuitLine ofrece un programa de embarazo con incentivos monetarios. El Programa Baby & Me—Tobacco Free™ Program es también disponible para mujeres embarazadas.