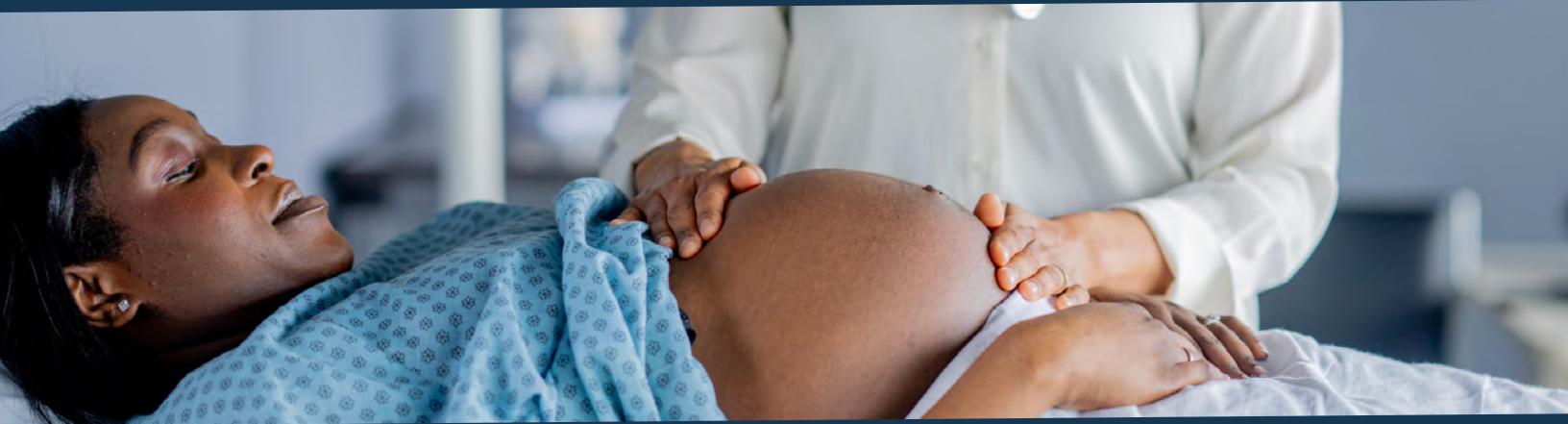


ALCOHOL, TABACO Y DROGAS

Dejar de fumar ahora les ayudará a usted y a su familia a estar más saludables



Manténgase libre de tabaco, cigarros y cigarrillos electrónicos/vapeo. El humo del tabaco puede provocar lo siguiente:

- Más resfriados, tos, frecuentes infecciones de oídos.
- Asma o empeorar sus efectos
- Aborto espontáneo/parto de feto muerto, parto prematuro
- Cáncer, enfermedad pulmonar y cardíaca, o accidente cerebrovascular

Nota: La lactancia materna sigue siendo la mejor opción si continúa fumando; le proporciona inmunidad a su bebé.



{ Establezca una regla de “**no fumar**”: nadie puede fumar cerca de su hijo. }

Nunca deje a su hijo con personas que **beben demasiado** o **consumen drogas**.



Evite el alcohol y las drogas, ya que pueden causar lo siguiente:

- Aborto espontáneo/parto de feto muerto, parto prematuro o empeoramiento de los efectos
- Mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS)*
- Síndrome de abstinencia neonatal
- Trastornos del espectro de alcoholismo fetal

No existe una cantidad ni un tipo de alcohol seguro para beber durante el embarazo.

Evite el uso indebido de medicamentos y drogas, incluidos los de venta libre, los recetados y las drogas callejeras. Asegúrese de seguir las instrucciones.

Obtenga ayuda para dejar de fumar

Hable con su proveedor de atención médica.

Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame a **NJ QUITLINE** al 1-866-NJ-Stops (1-866-657-8677) o inscríbase sin la derivación de un profesional en njquitline.org.

Para obtener ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana para encontrar tratamiento, llame al 1-844-REACHNJ (1-844-732-2465) o visite nj.gov/humanservices/reachnj.

Estas drogas ilegales pueden hacerles daño a usted y a su bebé:

- Speed, metanfetaminas o metanfetamina cristalina, crack/cocaína
- Opiáceos
- Heroína o droga
- Fenciclidina o polvo de ángel
- LSD o ácido
- Éxtasis o molly
- Hongos alucinógenos

Definiciones:

- **Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS)** es el término utilizado para describir la muerte súbita de un bebé menor de un año de edad que no tiene una causa conocida, incluso después de una investigación completa.
- **El síndrome de abstinencia neonatal (NAS)** ocurre cuando los bebés recién nacidos experimentan abstinencia después de haber sido expuestos a drogas en el útero. Es un problema creciente en Estados Unidos.
- **Los trastornos del espectro de alcoholismo fetal (FASD)** son un grupo de afecciones que pueden ocurrir en una persona que estuvo expuesta al alcohol antes del nacimiento.