

## NO FUME

El 90 por ciento del cáncer del pulmón es provocado por el consumo de tabaco.

### Los fumadores tienen un mayor riesgo de desarrollar:

- cáncer de boca, lengua y garganta;
- otras enfermedades que afectan a los pulmones o la respiración, tales como enfisema;
- problemas menstruales;
- infertilidad;
- accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas;
- abortos/parto de feto muerto;
- bebés con bajo peso al nacer;
- muerte de bebés;
- síndrome de muerte súbita del lactante.

### Deje de fumar por usted y su familia.

Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame a su médico, al departamento de salud o a la línea directa para dejar de fumar de Wisconsin al (800) QUIT-NOW.

## RECURSOS ADICIONALES

Alcohólicos Anónimos  
(414) 771-9119  
[www.aa.org](http://www.aa.org)

Línea de Información sobre Opciones Saludables  
(Healthy Choices Information Line)  
(800) 752-3157

Narcóticos Anónimos  
(866) 913-3837  
[www.wisconsinna.org](http://www.wisconsinna.org)

Servicio Nacional de Rutas de Derivación  
de Tratamiento contra las Drogas y el Alcohol  
(800) 662-4357  
[Findtreatment.samhsa.gov](http://Findtreatment.samhsa.gov)

Asociación del Pulmón de Wisconsin  
(800) LUNGUSA  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

Línea directa materno-infantil de Wisconsin  
(800) 722-2295

Línea para dejar de fumar de Wisconsin  
(800) QUIT NOW

*Agradecimientos especiales al Departamento de  
Salud Pública del condado de Pinellas*



MS C630A, PO Box 1997, Milwaukee, WI 53201-1997  
Teléfono (414) 266-2743 . Fax (414) 266-3338 . [www.idcw.org](http://www.idcw.org)

*Infant Death Center of Wisconsin está financiado por Children's Hospital of Wisconsin y MCH Title V Services Block Grant, por medio de la Oficina de Salud Materno-Infantil de la Administración de Recursos y Servicios de Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos.*

© 2008 Infant Death Center of Wisconsin. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Tome  
**CONTROL**  
hábitos que pueden  
acortar su vida



## NO ABUSE DEL ALCOHOL

En los Estados Unidos, 12.2 millones de mujeres abusan del alcohol.

### Las mujeres que beben excesivamente tienen un mayor riesgo de desarrollar:

- enfermedades hepáticas;
- pérdida de la memoria;
- daño cardíaco;
- cáncer de seno.

Las mujeres que se emborrachan tienen más probabilidades de tener múltiples parejas sexuales y relaciones sexuales sin protección, lo que aumenta el riesgo de tener un embarazo no deseado y enfermedades de transmisión sexual. Emborracharse es un factor de riesgo de sufrir agresiones sexuales.

No hay una cantidad, tiempo o tipo de alcohol seguro para beber durante el embarazo.

Cuando las mujeres beben durante el embarazo, sus hijos pueden tener problemas de por vida, llamados trastornos del espectro alcohólico fetal.

## NO ABUSE DE LAS DROGAS

Dependiendo de la manera en que se usan las drogas de venta con receta médica, éstas pueden ya sea salvar su vida o terminarla.

De acuerdo con el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, las mujeres que abusan de las drogas tienen mayor riesgo de:

- nutrición deficiente;
- hipertensión arterial;
- latidos cardíacos rápidos;
- aumento de peso lento;
- baja autoestima;
- contagiarse una enfermedad de transmisión sexual, incluido el VIH;
- depresión.

### Las madres que abusan de las drogas durante el embarazo tienen mayor riesgo de tener:

- bebés con bajo peso al nacer;
- bebés prematuros;
- bebés con defectos congénitos;
- infecciones;
- síndrome de muerte súbita del lactante.

El 70 por ciento de los casos de SIDA entre las mujeres tiene relación con las drogas.

Hable con su médico o su departamento de salud local para obtener la ayuda que necesita.

