

Alcohol, Tobacco and Drugs

What they can do to you and your family

Quitting Now Will Help You And Your Family Be More Healthy

Drinking Alcohol:

(beer, wine, wine coolers, liquor, mixed drinks, etc.)

Can Cause

- ❖ your baby to be born too small, be developmentally delayed, and more likely to be sick
- ❖ your children to be neglected, abused and feel less loved
- ❖ your health to be harmed in many ways (you could develop cancer or liver disease)

Using Tobacco:

(breathing in second-hand smoke; smoking cigarettes, cigars, or pipes; chewing tobacco)

Can Cause

- ❖ you to have a miscarriage or stillbirth when pregnant
- ❖ your baby to be born early, too small or more likely to be sick
- ❖ your children to have more colds, coughs and ear infections
- ❖ you and your family to be more likely to develop cancer, heart and lung disease, or stroke

Using Drugs:

(over-the-counter and street drugs) Note: If you are pregnant, check with your doctor before using any over-the-counter drugs.

Can Cause

- ❖ you to have a miscarriage when pregnant
- ❖ your baby to be born early, too small, shaky, hard to take care of, with birth defects or too sick to live
- ❖ your children to be neglected, abused and feel less loved
- ❖ harm to your health in many ways (even with short-term use)



Alcohol, Tabaco y Drogas

Lo que pueden hacerle a usted y su familia

Si deja de consumirlos ahora, te ayudarás a ti mismo y a tu familia.

Consumir Alcohol:

(cerveza, vino, refrescos a base de vino, licores, bebidas mixtas, etc.)

Puede provocar

- ❖ que su bebé nazca muy pequeño, tenga retrasos en su desarrollo y mayores probabilidades de enfermarse;
- ❖ que sus hijos estén descuidados, sean víctimas de abuso y que se sientan menos amados;
- ❖ que sufra muchos tipos de problemas de salud (podría desarrollar cáncer o enfermedades hepáticas).

Consumir Tabaco:

(ser fumador pasivo, fumar cigarrillos, cigarros, pipas; mascar tabaco)

Puede provocar

- ❖ un aborto espontáneo o muerte fetal mientras está embarazada;
- ❖ que su bebé nazca prematuro, demasiado pequeño o con mayores probabilidades de enfermarse;
- ❖ que sus hijos tengan más resfriados, tos e infecciones en el oído;
- ❖ que usted y su familia tengan mayores probabilidades de desarrollar cáncer, enfermedades cardíacas y respiratorias, o infartos.

Consumir Drogas:

(medicamentos de venta libre y drogas ilícitas)

Nota: Si está embarazada, consulte a su médico antes de usar cualquier medicamento de venta libre.

Puede provocar

- ❖ un aborto espontáneo cuando esté embarazada;
- ❖ que su bebé nazca prematuro, demasiado pequeño, débil, difícil de cuidar, con defectos congénitos o demasiado enfermo para vivir;
- ❖ que sus hijos estén descuidados, sean víctimas de abuso y que se sientan menos amados;
- ❖ que sufra muchos tipos de problemas de salud (incluso si las usa durante un corto período).

