

No conviertas a los demás en fumadores pasivos

MÁS DEL 15% DE LAS PERSONAS
NO FUMADORAS SON FUMADORAS
PASIVAS EN EL HOGAR...

INCLUIDOS LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS



AS 01514-2017

Eliminar los malos humos



Es responsabilidad de todos y todas

¿QUÉ ES EL HUMO DE SEGUNDA MANO?

Es el humo ambiental del tabaco que respira una persona que no fuma al compartir un espacio con una persona fumadora, y está formado por:

- El humo exhalado por el fumador.
- El humo emitido por el tabaco que se quema lentamente entre las caladas.
- Los contaminantes emitidos por el cigarrillo en el momento de fumar.
- Los contaminantes que se difunden a través del papel del cigarrillo y la boca entre las caladas.

El humo ambiental del tabaco contiene más de 4.000 productos químicos, algunos de ellos altamente tóxicos y cancerígenos.

¿ES PELIGROSO EL HUMO DE SEGUNDA MANO?

Respirar en un ambiente con humo de tabaco supone un riesgo importante para la salud de todas las personas.

Las embarazadas, lactantes, recién nacidos, niños/niñas, adolescentes y personas con enfermedades cardíacas y respiratorias son más susceptibles al tabaco (pasivo y activo).

¿QUIÉN ES FUMADOR PASIVO?

Fumador pasivo es quien, **sin fumar voluntariamente, aspira el humo del tabaco** por tener que permanecer un tiempo en ambientes y lugares en los que otras personas fuman.

Más del 15% de las personas no fumadoras, **son fumadoras pasivas en el hogar, también los niños/niñas**, incluidos los que se encuentran en el seno materno.

¿CÓMO AFECTA A LA SALUD EL HUMO DE SEGUNDA MANO?

El humo de segunda mano puede causar **problemas graves de salud a personas que no fuman**, como cáncer y enfermedad cardíaca. A continuación se describen algunos de los principales efectos del humo sobre nuestro cuerpo.

Efectos en las vías respiratorias:

El tabaquismo pasivo es causa de **cáncer de pulmón**. De las muertes producidas por esta causa, 1 de cada 3 se atribuyen a la exposición en el hogar.

También produce y reagudiza enfermedades respiratorias como bronquitis, asma, sinusitis, alergias, infecciones de oídos etc. **Los hijos/as de padres fumadores son un grupo especial de riesgo para padecer estas enfermedades y pueden sufrir a largo plazo disminución de la función pulmonar y enfermedad pulmonar obstructiva crónica.**

Efectos cardiovasculares:

Aunque en las enfermedades cardiovasculares influyen múltiples factores, estudios recientes indican que **el riesgo de muerte por cardiopatía isquémica aumenta entre un 20-30% para la persona que no fuma siendo su cónyuge fumador**. Este riesgo aumenta en relación al número de cigarrillos consumidos por su pareja.

Síndrome de muerte súbita infantil:

Es más frecuente en los bebés cuyas madres fumaron en el embarazo o que están expuestos al humo de segunda mano después del nacimiento.

¿CÓMO PUEDO PROTEGER A MIS SERES QUERIDOS DEL HUMO DE SEGUNDA MANO?

Lo mejor que puede hacer para proteger a su familia del humo de segunda mano es **DEJAR DE FUMAR**.

- De inmediato dejará de exponerlos al humo de segunda mano en su casa y automóvil.
- Reducirá su exposición en cualquier otro lugar a donde van juntos.

Otro paso importante es asegurarse de que no haya humo en su casa y en su automóvil, ya que los niños/niñas respiran humo de segunda mano en su casa más que en cualquier otro lugar.

PROHÍBA QUE SE FUME EN SU CASA Y EN SU AUTOMÓVIL.

Esta prohibición:

- Disminuye la cantidad de humo de segunda mano que respira su familia.
- Puede ayudarle a dejar de fumar para siempre
- Disminuye las probabilidades de que sus hijos/as fumen.

Otras medidas que puede adoptar incluyen:

- Asegurarse de que las personas que cuidan a sus hijos/as no fumen.
- Enseñarles a sus hijos/as a alejarse del humo de segunda mano.