# Protege a tu FAMILIA

## de los malos humos

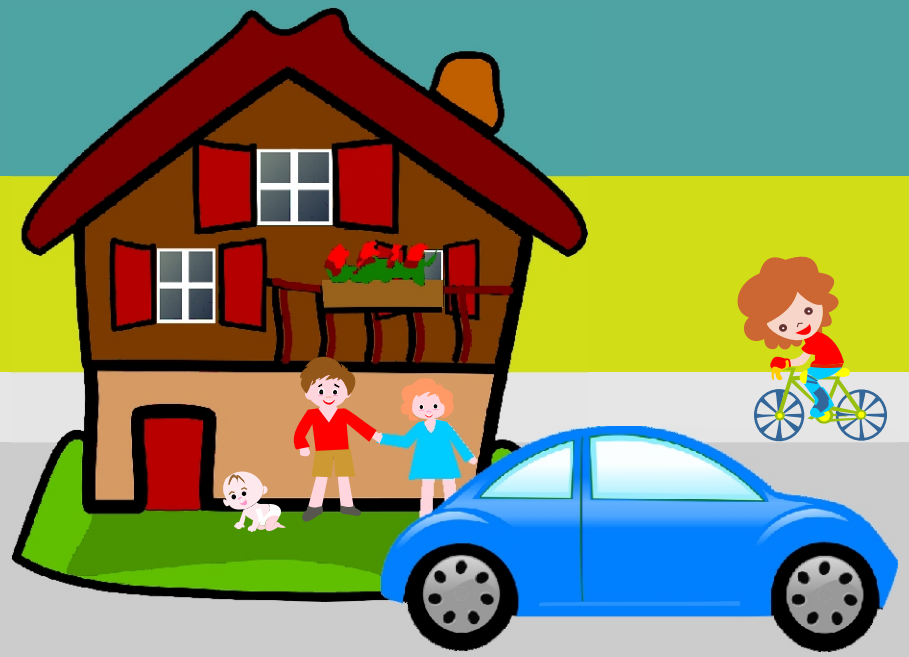
AS. 3229-2018

Gobierno del Principado de Asturias
Consejería de Sanidad

Servicio de Salud del Principado de Asturias

# En tu casa y en el coche

## respira con libertad



# Fumar en el domicilio y en el coche expone a tus hijos/as al humo de tabaco de segunda y tercera mano

## *El humo de tabaco de segunda mano*

Es el humo que desprende el extremo ardiente de un cigarrillo, un puro, una pipa etc. También es el humo exhalado por la persona que fuma.

Los niños y las niñas son más sensibles que las personas adultas al humo de segunda mano porque:

- Sus pulmones aún están desarrollándose
- Respiran más rápido, absorbiendo más sustancias químicas nocivas en relación a su peso corporal.
- El humo de tabaco afecta a su sistema inmunológico limitando su capacidad de lucha frente a las enfermedades.

Los niños y las niñas que respiran humo de segunda mano tienen un mayor riesgo de morir por el Síndrome de muerte súbita del lactante.

Además, padecen con más frecuencia enfermedades respiratorias como tos, neumonías, bronquitis, laringitis, otitis, pudiendo desarrollar asma con ataques más frecuentes y graves.

Diseño: Isabel Allende

## *El humo de tabaco de tercera mano*

Es el tabaco invisible, “polvo de tabaco”, que permanece en el ambiente cuando el cigarrillo se ha apagado.

- Los **residuos de humo** que se adhieren al polvo, muebles, alfombras, asientos del coche, cabello, ropa…
- Los **compuestos nocivos que se forman,** y **permanecen en el aire,** cuando el humo de segunda mano se combina con partículas de la atmósfera.

**Los/as bebés y los/as niños/as pueden sufrir daños** porque inhalan sustancias químicas tóxicas cuando se arrastran por el suelo, se sientan en los automóviles, tocan y se llevan a la boca los objetos contaminados.

La protección de tu familia sólo está garantizada en un ambiente totalmente libre de humo.

**No basta con fumar en la ventana, retirarse a otra habitación o usar ambientadores o velas para eliminar el olor.**

No fumes ni dejes que nadie fume en tu coche y en tu casa