



Beneficios de una casa y automóvil libres de humo

- ◆ Tú, tu familia y tus amigos respirarán más fácilmente.
- ◆ Tu cabello, ropa, muebles y coche tendrán un olor más fresco y limpio.
- ◆ Tu comida sabrá mejor.
- ◆ Los niños, las personas mayores y las mascotas estarán protegidos del humo de segunda mano.
- ◆ Tú y tu familia tendrán menos resfriados y enfermedades.
- ◆ Todos tendrán menos probabilidades de padecer de cáncer o enfermedades del corazón.

Ayuda gratuita para dejar de fumar

Línea de ayuda para fumadores de California

1-800-45-NO-FUME
(1-800-456-6386)
www.nofume.org

Línea nacional para dejar de fumar

1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)
<https://smokefree.gov>

Fuentes

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Las consecuencias para la salud de la exposición involuntaria al humo del tabaco: un informe del Director General de Salud Pública. Atlanta, Georgia: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, Centro Coordinador para la Promoción de la Salud, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, Oficina de Tabaquismo y Salud. 2006.

Asociación Americana del Pulmón. "Efectos sobre la salud del humo de segunda mano". <http://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/health-effects-of-secondhand-smoke.html> (consultado el 2 de marzo de 2018).

Sociedad Americana del Cáncer. "Riesgos para la salud del humo de segunda mano". <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/secondhand-smoke.html> (consultado el 2 de marzo de 2018).

© 2019. Departamento de Salud Pública de California. Financiado en el marco del contrato # 16-10064.

J622SP-04/19



HUMO DE SEGUNDA MANO

Es más que un mal olor



¿Estás respirando humo?

¿Alguna vez has intentado respirar aire fresco y, en cambio, has inhalado humo sucio exhalado por un fumador? No estas solo. Millones de personas están expuestas al humo de segunda mano.

El humo de segunda mano es el humo que exhala un fumador. También es el humo sin filtrar del tabaco quemado en un cigarrillo, pipa o puro.

Afecta tu salud

- ◆ Respirar el humo hace que te lloren los ojos y te queme la garganta.
- ◆ Te puede hacer jadear y toser.
- ◆ El humo puede causar ataques de alergia y de asma.
- ◆ Puede aumentar el riesgo de cáncer y enfermedades pulmonares y cardíacas.

Puede ser tan malo como fumar

Respirar humo de segunda mano, incluso si es por poco tiempo, es tóxico.

- ◆ Sólo con media hora cerca del humo de segunda mano basta para provocar daños al corazón como si se fumara de manera habitual.
- ◆ El humo de segunda mano es la causa principal de muerte evitable en los Estados Unidos. Mata a 41,000 no fumadores al año.
- ◆ El humo de segunda mano tiene una mayor concentración de químicos tóxicos que causan cáncer que el humo inhalado a través de un filtro de cigarrillo.
- ◆ Si actualmente estas expuesto a humo de segunda mano, tienes un riesgo de muerte por enfermedad cardíaca 20% mayor.



Los bebés y los niños están más expuestos al riesgo

Cuando alguien fuma cerca de un niño, es como si ese niño también fumara. Debido a que sus cuerpos son pequeños y aún están creciendo, el humo de segunda mano perjudica más a los bebés y a los niños que a los adultos.

- ◆ Los niños expuestos al humo de segunda mano se enferman con más frecuencia y tienen más hospitalizaciones.
- ◆ Las mujeres embarazadas expuestas al humo del tabaco tienen una tasa más alta de abortos espontáneos, muerte fetal o bebés de bajo peso.

Protejete a tí mismo y a tu familia

Todos tienen derecho a respirar aire limpio y libre de humo. Estas son algunas cosas sencillas que puedes hacer para protegerte y proteger a tus amigos y seres queridos del humo de segunda mano.

- ◆ Pídele a tus amigos y familiares que no fumen en tu casa o automóvil. Coloca letreros para indicar que estas áreas son libres de humo.
- ◆ Hazles saber que no quieres que fumen cerca de ti o de tu familia, ni siquiera al aire libre.
- ◆ Pídele a las organizaciones comunitarias que planifiquen eventos que sean libres de humo, tanto en interiores como en exteriores.