



## Los efectos nocivos del humo indirecto

### The Harmful Effects of Second-hand Smoke

#### ¿Qué es el humo indirecto?

El humo indirecto es una mezcla del humo del extremo encendido de un cigarrillo, pipa o puro, más el humo que exhala la persona que está fumando.

#### ¿Qué tan peligroso es el humo indirecto?

El humo indirecto es venenoso y tiene más de 4000 químicos, incluyendo 50 que pueden causar cáncer. Respirar humo indirecto puede ser más peligroso que inhalar humo a través de un cigarrillo. Tiene el doble de nicotina y alquitrán que el humo que inhalan las personas que fuman y tiene cinco veces más monóxido de carbono, un gas mortal que priva al cuerpo de oxígeno.

Otros químicos que se encuentran en el humo indirecto incluyen:

- Benzo[a]pireno – hallado en el alquitrán de hulla, uno de los químicos cancerígenos más potentes.
- Formaldehído – se utiliza para conservar a los animales muertos.
- Ácido cianhídrico – se utiliza en veneno para ratas.
- Amoníaco – se utiliza para limpiar pisos e inodoros.

Cada año en Canadá, respirar humo indirecto causa más de 1000 muertes entre personas que no fuman, principalmente por cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas, e impide que muchos lleven vidas saludables.

#### ¿Cómo afecta su salud el humo indirecto?

*Los expertos en salud no saben si hay un nivel seguro de exposición al humo indirecto.*

Las personas que no fuman, y que están expuestas a los químicos tóxicos del humo indirecto regularmente, pueden sufrir problemas de salud graves y que pongan en peligro su vida.

A largo plazo, las personas que están expuestas al humo indirecto tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de pulmón, cáncer de los senos paranasales, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y problemas de respiración, incluyendo aumento de tos, sibilancia, neumonía, bronquitis y asma.

Las personas que viven con alguien que fuma y que están expuestas al humo del tabaco regularmente tienen un riesgo 30 por ciento mayor de desarrollar cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas.

Las personas que no fuman padecerán de los efectos de respirar humo indirecto de inmediato. Incluso tan solo 8 a 20 minutos pueden causar reacciones físicas ligadas a enfermedades cardíacas y derrames cerebrales, tales como elevación del ritmo cardíaco, menor oxigenación al corazón y contracción de los vasos sanguíneos, lo cual eleva la presión arterial y hace que el corazón trabaje más duro.

Las mujeres embarazadas que están expuestas al humo indirecto pueden tener un mayor riesgo de aborto espontáneo o de tener bebés de bajo peso al nacer.

#### ¿Cómo afecta el humo indirecto a los bebés y a los niños?

Bebés y niños están expuestos al humo indirecto en uno de cada cinco hogares de BC todos los días. Estos niños tienen un mayor riesgo de enfermarse ya que sus pulmones aún se están desarrollando y se dañan más fácilmente a causa del humo indirecto. Los bebés también inhalan más humo ya que respiran más rápido que los adultos.

El humo indirecto es nocivo para los bebés y niños de las siguientes maneras:

- Los bebés que respiran humo indirecto tienen un mayor riesgo de morir a causa del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI), también conocido como muerte de cuna. La cantidad de bebés que mueren a causa de SMSI relacionado con humo indirecto es tres veces mayor que los que mueren

a causa de maltrato infantil u homicidio. Para obtener más información, vea el HealthLink BC File [#46 Síndrome de Muerte Súbita Infantil](#).

- Los niños que están expuestos al humo indirecto tienen doble riesgo de contraer bronquitis y neumonía. También les dan más infecciones de oído y padecen más de tos crónica, sibilancia y falta de aliento.
- El humo indirecto puede afectar el comportamiento de los niños y su capacidad para comprender y razonar. Algunos estudios han mostrado que los niños que están expuestos regularmente al humo indirecto obtienen menores puntajes en pruebas de lectura, matemáticas, lógica y razonamiento.

### ¿Daña el humo indirecto a los niños que padecen de asma?

El asma es un padecimiento crónico de los pulmones que causa problemas con la respiración. Un ataque de asma puede incluir sibilancia, tos, opresión, presión o dolor en el pecho y falta de aliento. En raras ocasiones, el asma puede ser fatal.

- Para los niños que padecen de asma, la exposición a incluso pequeñas cantidades de humo indirecto puede provocar un ataque de asma.
- Respirar humo indirecto puede incrementar el número de ataques de asma y puede empeorar los ataques en niños con asma.
- Exponer a niños con asma al humo indirecto en el hogar aumenta el número de visitas a la sala de emergencias y de estancias en el hospital.
- La exposición al humo indirecto puede provocar que los niños que no tienen asma la desarrollen.

### ¿Qué puede usted hacer con respecto al humo indirecto?

Estas son algunas de las cosas que debe tomar en cuenta para proteger a su familia del humo indirecto:

- Haga de su hogar una zona libre de humo. Recuerde que el humo de un cigarro puede permanecer en una habitación durante horas, aún cuando la ventana esté abierta. Los purificadores de aire y los sistemas de ventilación pueden eliminar parte del humo, pero no pueden eliminar todos los químicos tóxicos.
- No permita que se fume en su auto. Ya que la mayoría de los autos son herméticos, el humo del cigarrillo no puede escapar por ningún lado. Abrir la ventana puede cambiar el flujo del aire y hacer

que el humo se regrese directamente a las personas que están en el auto.

- Hable con su familia y amigos sobre los peligros del humo indirecto y anímelos a crear hogares y autos libres de humo.
- No permita que sus familiares, amigos y niñeras fumen cerca de su bebé.
- Pida a sus familiares y amigos que respeten su ambiente libre de humo.

### Para obtener más información:

Para obtener más información sobre el humo indirecto visite los siguientes sitios web:

[www.tobaccofacts.org](http://www.tobaccofacts.org)

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

[www.cctc.ca](http://www.cctc.ca)

[www.smoke-free.ca](http://www.smoke-free.ca)

[www.cleanaircoalitionbc.com](http://www.cleanaircoalitionbc.com)

Si está pensando en dejar de fumar, llame a QuitNow sin costo en BC al 1-877-455-2233 o visite [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca).

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.