



Los efectos nocivos del humo de segunda mano

The Harmful Effects of Second-hand Smoke

¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es una mezcla del humo de un cigarrillo, una pipa o un puro encendido, y del humo que exhala un fumador. El humo es nocivo para la salud tanto de los fumadores como de los no fumadores, lo que incluye a los niños. Existen maneras para reducir los riesgos, como por ejemplo haciendo que su casa esté libre de humo.

¿Hasta qué punto es nocivo el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es tóxico. Contiene más de 4000 sustancias químicas, entre las que se incluyen algunas sustancias cancerígenas.

No existe un nivel de exposición al humo de tabaco que no conlleve riesgos. El humo afecta a todos los órganos del cuerpo.

¿Cómo afecta el humo de segunda mano a su salud?

Una exposición regular al humo de segunda mano puede causar daño. El riesgo y el nivel de gravedad del daño dependen del tiempo de la exposición y de la cantidad de humo a la que una persona se ve expuesta.

A largo plazo, las personas expuestas al humo de segunda mano corren un mayor riesgo de padecer:

- Problemas respiratorios, como tos incrementada, sibilancia, neumonía y asma
- Enfermedades cardíacas
- Derrame cerebral
- Cáncer de senos paranasales
- Cáncer de pulmón

En algunas personas, incluso niveles bajos de exposición pueden causar problemas. Casi de inmediato, pueden producirse reacciones físicas ligadas a enfermedades cardíacas y a derrames cerebrales. Entre estas reacciones se incluyen el aumento de la frecuencia cardíaca, la disminución de la cantidad de oxígeno que llega al corazón, y el

estrechamiento de los vasos sanguíneos que hace que aumente la presión sanguínea y que el corazón tenga que trabajar más.

Las mujeres embarazadas que están expuestas al humo de segunda mano pueden correr un mayor riesgo de aborto espontáneo, de parto prematuro y de tener bebés con bajo peso al nacer.

¿Cómo afecta el humo de segunda mano a los bebés y a los niños?

Los niños corren un mayor riesgo de enfermarse a causa del humo de segunda mano porque sus pulmones aún se están desarrollando.

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

- Los bebés que inhalan humo de segunda mano corren un mayor riesgo de morir a causa del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #46 Muerte infantil relacionada con el sueño](#).
- Los niños expuestos al humo de segunda mano corren un mayor riesgo de contraer infecciones pulmonares, como la bronquitis y la neumonía. También sufren más de tos crónica, sibilancia y problemas respiratorios
- El humo de segunda mano puede provocar que se acumule líquido en el oído medio, lo que puede llevar a una infección de oído
- Cuando los niños están expuestos al humo de segunda mano, corren un mayor riesgo de tener asma. El humo de segunda mano es nocivo para los niños con enfermedades pulmonares crónicas y asma, porque agrava estas afecciones médicas

¿Cómo puedo evitar la exposición al humo de segunda mano?

Para proteger a su familia del humo de segunda mano, haga que su hogar y su automóvil sean espacios libres de humo. No permita que nadie fume cerca de su hijo/a.

Anime a su familia y a sus amigos a crear un ambiente libre de humo. Para obtener consejos sobre cómo crear un hogar libre de humo, visite el sitio web de Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) en www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/avoid-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html

Los purificadores de aire y los sistemas de ventilación no pueden eliminar todas las toxinas, gases y partículas que se encuentran en el humo de segunda mano. Esto significa que usted seguirá estando expuesto al humo de segunda mano.

El humo de un cigarrillo puede persistir en una habitación durante horas, incluso con una ventana abierta. Muchas de las sustancias químicas permanecen en el aire y en las alfombras, las cortinas, los muebles y la ropa. Los niños y las mascotas pueden quedar expuestos a estos restos que permanecen.

¿Existen leyes que protegen contra la exposición al humo de segunda mano?

Está prohibido fumar o vapear:

- En un vehículo de motor con alguien menor de 16 años de edad. La mayoría de los automóviles son herméticos y el humo del cigarrillo no tiene por dónde salir. Abrir una ventana puede hacer que el humo vuelva directamente a las personas que están en el automóvil.
- En instalaciones escolares en cualquier momento
- Dentro o en un perímetro de 6 metros de la entrada, ventana o toma de aire de un edificio o lugar de trabajo público. Los vehículos de trabajo se consideran lugares de trabajo y deben permanecer libres de humo y de vapeo

Es posible que en su comunidad haya normas adicionales que exijan que los parques, los parques infantiles y otros lugares públicos estén libres de humo.

¿Qué sucede con el vapeo?

En este momento no existen pruebas de que la exposición de segunda mano al vapor cause un daño significativo a otras personas no consumidoras. Sin embargo, los no consumidores aun así están expuestos a la nicotina y a otras toxinas cuando estén expuestos al vapor (nube de aerosol).

Para más información

Para obtener más información, visite los siguientes sitios web:

- The British Columbia Lung Association (Asociación Pulmonar de la Colombia Británica) bc.lung.ca/
- Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) – Smoking, Vaping and Tobacco (Fumar, vapear y el tabaco) www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html
- Office of Housing and Construction Standards (Oficina de Estándares para la Vivienda y Construcción) – Smoking in strata housing (Fumar en conjuntos residenciales): www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws
- Smoke Free Housing B.C. (Viviendas libres de humo en B.C.) www.smokefreehousingbc.ca

Si desea dejar de fumar, hable con su médico o proveedor de asistencia sanitaria. Hay ayuda adicional disponible en:

- QuitNow– Ayuda gratuita para dejar de fumar, por teléfono, mensaje de texto o sitio web. Visite www.quitnow.ca o llame al 1 877 455-2233. Los servicios de traducción (interpretación) están disponibles.
- El [BC Smoking Cessation Program](#) (Programa de B.C. para el abandono del tabaquismo):
 - Cubre el 100 % del costo de los productos para la terapia de reemplazo de nicotina (goma de mascar específica de nicotina, pastillas, parches, inhalador), o
 - Ayuda con los costos de medicamentos prescritos específicos para el abandono del tabaquismo
 - Los residentes que cumplen los requisitos para este servicio pueden obtener la terapia de reemplazo de nicotina directamente de un farmacéutico. Hable con un médico sobre las prescripciones de medicamentos para el abandono del tabaquismo

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.