

Los efectos nocivos del humo y del vapor de segunda mano

The harmful effects of second-hand tobacco smoke and vapour

¿Qué es el humo y el vapor de segunda mano?

El humo o vapor/aerosol de tabaco de segunda mano es una mezcla de humo o vapor que se libera al quemar o calentar tabaco o líquido para vapear. Se produce al consumir productos combustibles de tabaco y dispositivos electrónicos de vapeo. Entre ellos se encuentran los cigarrillos electrónicos o comerciales, los narguiles y los cigarros. El humo o vapor de segunda mano también incluye el humo o vapor exhalado por una persona que fuma o vapea. Este humo o vapor es perjudicial para la salud tanto de la persona que fuma o vapea como de los que se encuentran cerca, especialmente los niños. Existen maneras para reducir los riesgos, como por ejemplo haciendo que su casa esté libre de humo.

¿Qué tan nocivo es el humo de tabaco de segunda mano?

El humo de tabaco de segunda mano es tóxico. Contiene más de 7000 sustancias químicas, cientos de las cuales son tóxicas y hay al menos 70 que pueden causar cáncer.

No existe ningún nivel de exposición al humo o vapor de tabaco de segunda mano que no conlleve riesgos.

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

La exposición regular al humo de segunda mano puede causar daños. 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.

En algunas personas, incluso niveles bajos de exposición pueden causar reacciones físicas. 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.

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
- Enfisema

Las personas embarazadas que están expuestas al humo de segunda mano pueden tener 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 tienen un mayor riesgo de enfermar a causa del humo de segunda mano porque sus pulmones y cerebros 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 tienen 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 padecer asma. El humo de segunda mano es nocivo para los niños con enfermedades pulmonares crónicas y asma, porque agrava estas afecciones

¿Qué sucede con el vapeo?

Las investigaciones han determinado que el vapor o el aerosol de segunda mano no es inofensivo. El vapor contiene nicotina, así como sustancias potencialmente nocivas, como metales pesados y nitrosaminas específicas del tabaco.

La exposición a vapor de segunda mano puede provocar ataques de asma más frecuentes en los asmáticos y puede causar otros daños para la salud que aún se desconocen.

La exposición de niños y jóvenes a la nicotina puede repercutir negativamente en el desarrollo de su cerebro. Las nuevas investigaciones indican que la exposición a la nicotina durante el embarazo puede afectar al desarrollo del feto.

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

Para proteger a su familia del humo y vapor de segunda mano, haga que su hogar y su automóvil sean espacios libres de humo y de vapor. Procure que nadie fume ni vapee cerca de su hijo.

Si fuma o vapea, elabore un plan para dejarlo. Si no está preparado para dejar de fumar, asegúrese de no fumar ni vapear cerca de otras personas, por ejemplo, cerca de puertas, ventanas y rejillas de ventilación. Deseche las colillas y las cenizas en un recipiente designado para ello.

Anime a su familia y a sus amigos a crear un ambiente libre de humo y de vapor. Para obtener consejos sobre cómo crear un hogar libre de humo y vapor, visite el sitio web de Health Canada (Ministerio de Salud de Canadá) en www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-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 tóxicas permanecen en el aire y en las alfombras, las cortinas, los muebles y la ropa. Los residuos del humo del tabaco, también conocidos como humo de tercera mano, son especialmente peligrosos para los niños y las mascotas. Los niños suelen gatear y llevarse a la boca cosas que pueden contener residuos de humo de tercera mano. La única manera de protegerlos del humo de tercera mano es manteniendo su casa libre de humo y de

vapor. Pida a los demás que fumen o vapeen en el exterior y que después se laven las manos y, si es posible, se cambien de ropa.

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

Está prohibido fumar o vapear:

- En un vehículo de motor estando con cualquier persona menor de 16 años
- En la zona común de edificios de apartamentos, condominios y refugios de tránsito
- En las 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 públicos. 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 y de vapeo o que tengan zonas de amortiguación libres de humo de más de 6 metros.

Para más información

Para obtener más información, visite:

- Health Canada – Efectos sobre la salud del consumo de tabaco y del humo de segunda mano www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke.html
- Office of Housing and Construction

Standards (Oficina de Estándares para la Vivienda y Construcción) – 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 BC) www.smokefreehousingbc.ca
- Ley de control de productos del tabaco y de vapeo www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451_01

Recursos y ayuda para dejar de fumar y vapear

Conseguir ayuda puede hacer que dejar de fumar sea más fácil. Las personas que elaboran un plan y combinan la terapia de reemplazo de nicotina con el apoyo personalizado para dejar de fumar suelen tener más éxito en sus intentos de dejar de fumar.

Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #30c Cómo dejar de fumar](#).

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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 una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia 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.