



humodesegundamano



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



humodesegundamano

El humo de segunda mano también se conoce como humo de tabaco en el ambiente y consiste de una mezcla de dos tipos de humo que provienen de la combustión del tabaco.

- El humo de segunda mano también se conoce como humo de tabaco en el ambiente y consiste de una mezcla de dos tipos de humo que provienen de la combustión del tabaco:
 - Humo de corriente principal: el humo que exhala un/a fumador/a.
 - Humo de corriente indirecta: proviene del extremo de un cigarrillo encendido, pipa o cigarro (puro) o del tabaco que se quema al fumar hooka (instrumento utilizado para fumar un tabaco especial por medio de una pipa de agua). Este tipo de humo tiene concentraciones más elevadas de agentes que causan cáncer (carcinógenos) y es más tóxico que el humo exhalado por las personas que fuman. Además, contiene partículas más pequeñas que el humo que sale, estas partículas más pequeñas facilitan su acceso a los pulmones y las células del cuerpo.
- Se le llama fumar involuntariamente o fumar pasivamente cuando las personas que no fuman son expuestas al humo de segunda mano recibiendo nicotina y químicos tóxicos de la misma forma que lo hacen los y las fumadores/as. Cuanto más se expone a este humo, mayores serán los niveles de estos químicos dañinos en su cuerpo.

- Aunque no fumes, respirar el humo expulsado por otra persona que fuma, también puede ser mortal. Millones de niños/as están respirando el humo de segunda mano en sus propios hogares. El humo puede ser particularmente nocivo para la salud de los/as niños/as debido a que sus pulmones todavía se están desarrollando.
- Si fumas donde están tus hijos/as o si están expuestos al humo de segunda mano en otros lugares, pueden estar corriendo más peligro de lo que te imagina. Los/as niños/as de padres y madres que fuman sólo en lugares abiertos también están expuestos a los químicos del humo de segunda mano. La mejor manera de eliminar esta situación es dejar de fumar.
- La Encuesta Nacional de Adicciones (ENA) 2011 reporta una prevalencia de exposición al humo de tabaco ambiental de 30.2%, esto quiere decir que 12.5 millones de mexicanos/as que nunca han fumado se encuentran expuestos al Humo de Tabaco Ambiental (HTA). En la zona Centro, que es donde se encuentra nuestro Estado de México, el 37.6% la gente ha estado expuesta a este humo.



Se sabe que el humo de segunda mano causa cáncer, pues tiene más de 7,000 sustancias químicas, incluyendo por lo menos 70 que pueden causar la enfermedad.

- Se sabe que el humo de segunda mano causa cáncer, pues tiene más de 7,000 sustancias químicas, incluyendo por lo menos 70 que pueden causar la enfermedad.
- El humo causa cáncer de pulmón incluso en personas que nunca han fumado. También hay cierta evidencia que sugiere que en los y las adultos/as podría estar vinculado a cáncer de:
 - Laringe (caja sonora)
 - Faringe (garganta)
 - Senos nasales
 - Cerebro
 - Vejiga
 - Recto
 - Estómago



enfermedadesqueprovoca

- Seno
- En niños/as, posiblemente está vinculado a:
 - Linfoma
 - Leucemia
 - Cáncer de hígado
 - Tumores cerebrales
- El humo de segunda mano puede perjudicar de muchas maneras. Por ejemplo, afecta el corazón y los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular en las personas que no fuman. Algunos estudios también han asociado el humo con cambios mentales y emocionales. También han demostrado que está ligado a los síntomas de la depresión. Se necesita más investigación para comprender mejor el vínculo entre el humo de segunda mano y la salud mental.





Debes estar especialmente atento/a sobre la exposición al humo de segunda mano en estos lugares: trabajo, hogar, auto.

lugares donde es un peligro

- Debes estar especialmente atento/a sobre la exposición al humo de segunda mano en estos lugares:
 - El lugar de trabajo conforma una fuente importante de exposición al humo para muchos adultos.
 - Todas las personas pueden estar expuestas al humo en los lugares públicos donde se permite fumar, tales como en los restaurantes, centros comerciales, transporte público, parques y escuelas. Los lugares públicos donde la población infantil son áreas de especial de preocupación. Asegúrate de que esté prohibido fumar en el centro de cuidado infantil o la escuela a la que asiste tu hijo/a.
 - Una de las medidas más importantes que puedes tomar por la salud de tu familia es conservar tu hogar libre de humo. Cualquier familiar podría presentar problemas de salud relacionados con el humo de segunda mano. El cuerpo en crecimiento de los/as niños/as es particularmente sensible a las toxinas del humo. Píensalo: pasamos la mayor parte del tiempo en casa que en cualquier

- otro lugar. Un hogar libre de humo protege a tu familia, a tus invitados/as y también a tus mascotas.
- La gente pasa mucho tiempo en los automóviles y si alguien fuma al estar en ellos, las toxinas del humo se pueden acumular rápidamente (incluso cuando las ventanillas están abiertas o el aire acondicionado está en funcionamiento). De nuevo, esto puede ser especialmente dañino para los/as niños/as.
- Como respuesta a este hecho, muchos grupos de médicos expertos están uniendo esfuerzos para animar a las personas a convertir sus automóviles y sus casas en lugares donde no se fuma.
- En el Estado de México, el Reglamento de la Ley de Prevención del Tabaquismo y de Protección ante la exposición al Humo del Tabaco, establece que todo tipo de instituciones públicas, establecimientos, áreas de trabajo y lugares de recreación serán espacios 100% libres de humo de tabaco y solo podrán contemplar un área reservada para quienes deseen fumar, si se encuentra al aire libre.



Si fumas o estás expuesta al humo de segunda mano cuando estás embarazada, tu bebé también se ve expuesto/a a las sustancias químicas nocivas.



peligro para tus hijos/as

- Esto puede provocar muchos problemas graves de salud, incluidos los siguientes:
 - Aborto espontáneo.
 - Nacimiento prematuro (bebés que nacen sin haberse desarrollado por completo).
 - Menos peso al nacer de lo esperado (lo que puede significar un bebé menos sano).
 - Síndrome de muerte súbita del/de la lactante (SMSL).
 - Problemas de aprendizaje y trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).
- Los riesgos para la salud aumentan cuanto más tiempo fumes o estés expuesta al humo. Dejar de fumar durante el embarazo ayuda. Todas las mujeres embarazadas deben evitar el humo de segunda mano y pedirles a los y las fumadores/as que no fumen cerca de ellas.
- Los/as bebés tienen un mayor riesgo de tener SMSL si están expuestos/as al humo de segunda mano. Los/as niños/as corren un mayor riesgo de tener problemas graves de salud o los problemas pueden

empeorar. Aquellos que aspiran humo de segunda mano pueden sufrir más de:

- Infecciones de oído.
- Tos y resfriados.
- Problemas respiratorios, como bronquitis y neumonía.
- Caries dental.
- Los/as hijos/as de fumadores/as tosen, sufren de sibilancias y respiran con más dificultad y les cuesta más recuperarse de los resfriados. También faltan más días a la escuela. El humo puede causar otros síntomas, que incluyen congestión nasal, dolor de cabeza, dolor de garganta, irritación de los ojos y ronquera. Los/as niños/as con asma son especialmente sensibles al humo. Este puede causar más ataques de asma, los cuales pueden ser más graves y requerir servicios hospitalarios.



aire limpio para todos

Los siguientes consejos pueden ayudar a evitar a que las personas estén expuestas al humo de segunda mano.

- Los siguientes consejos pueden ayudar a evitar a que las personas estén expuestas al humo de segunda mano:
 - Da un buen ejemplo. Si fumas, deja de hacerlo hoy mismo. Si tus niños/as te ven fumando, van a querer hacerlo y crecerán fumando también. Si hay cigarrillos en tu hogar, hay más probabilidad de que experimenten fumar, que es el primer paso para volverse adictos.
 - Saca a tus hijos/as de los lugares donde se permite fumar, aunque nadie esté fumando cuando te encuentres ahí. Los químicos del humo pueden quedarse en las superficies de los salones muchos días después de que alguien haya fumado.
 - Haz de tu hogar un lugar libre de humo. Hasta que puedas dejar de fumar, no fumes dentro de tu hogar y no fumes cerca a tus niños/as, incluso si esto en lugares abiertos. No pongas ceniceros.

- Recuerda, el aire fluye por toda la casa, así que si fumas en una habitación, el humo se esparcirá a todas partes.
- Cerciórate de que tu automóvil esté libre de humo. Hasta que dejes de fumar, no fumes dentro del automóvil. No es suficiente con abrir las ventanas para aclarar el aire y más bien puedes estar echando el humo hacia atrás en las caras de las y los pasajeros/as del asiento de atrás.
- Si tienes niñera que cuida a tus hijos/as, elige a alguien que no fume. Aún cuando solo fume afuera, tus niños/as se verán expuestos.
- Exhorta a las escuelas y guarderías para que sean libres de humo de tabaco, incluyendo espacios exteriores y las salas de profesores/as para que no se permita fumar. Involucra a tus hijos/as a que participen para lograrlo.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

