

Tabaquismo pasivo

(Passive smoking)

¿Qué es el tabaquismo pasivo)?

El tabaquismo pasivo es:

- Aspirar el humo de tabaco exhalado por un fumador (humo directo).
- Aspirar el humo proveniente de un cigarrillo, cigarro o pipa encendidos (humo secundario).

El humo de segunda mano contiene muchos químicos perjudiciales para la salud. Las partículas son muy pequeñas y tienen mayor probabilidad de llegar a los diminutos sacos de aire que hay en los pulmones. El humo secundario no pasa por un filtro.

Tanto el humo directo como el humo secundario son más perjudiciales que el humo que inhala un fumador.

¿Cómo puede afectar a mi hijo el tabaquismo pasivo?

Humo de segunda mano:

- Causa infecciones de oídos, resfríos, infecciones en los senos nasales y dolor de garganta.
- Causa neumonía, bronquitis, tos y crup.
- Desencadena episodios de asma.
- Puede empeorar la enfermedad por reflujo gastroesofágico.

Un niño que pasa una hora en un cuarto donde muchas personas están fumando, o en un carro cerrado con un fumador, respira la misma cantidad de químicos perjudiciales que si hubiera fumado 10 cigarrillos o más.

El tabaquismo pasivo se asocia al Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS, en inglés).

- Los bebés expuestos al humo de tabaco después de nacer tienen una probabilidad 2 veces mayor de morir por SIDS que los bebés que no están expuestos.
- En los bebés expuestos durante el embarazo y después del nacimiento, la probabilidad de morir a causa de SIDS es 3 veces mayor.

El humo de tabaco:

- Irrita los ojos, la nariz y la garganta.
- Está vinculado con dolores de pecho y enfermedades cardíacas.
- Causa 3 000 muertes al año por cáncer de pulmón en personas que no fuman.

¿Cómo puedo proteger a mi hijo, a mi familia y a mí mismo?

- No fume en su casa. **Cuando usted fuma, su familia fuma.**

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Fumador pasivo, continuación

- No permita que otras personas fumen dentro de la casa, incluyendo a sus familiares, cuidadores y visitantes.
- Insista que las personas fumen afuera, no en otra habitación de la casa. Si es posible, haga que el fumador se ponga un saco o un abrigo para fumar afuera y pídale que se lo quite antes de volver a entrar a la casa.
- Apoye a las personas que están tratando de dejar de fumar.
- No permita que nadie fume en el carro.
- Asegúrese de que la guardería, la escuela y los programas después de la escuela a los que va su hijo, sean lugares libres de humo.
- Hable con su empleador para asegurarse de que no tenga que respirar el humo de tabaco de otras personas en el trabajo.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.