

El exponerse a humo de segunda mano, o fumar pasivo, perjudica a nuestras familias y resulta en 42,000 muertes cada año en los Estados Unidos.



En total, 60% de los niños en EE.UU. entre 3 y 11 años de edad (22 millones de niños) y 40% de adultos no fumadores están expuestos al humo de segunda mano.

El humo de segunda mano causa...

...muerte súbita infantil (SIDS por sus siglas en inglés), infecciones respiratorias agudas, problemas de los oídos y ataques de asma en niños más frecuentes y más graves (también retrasa el desarrollo).

Los no fumadores que se exponen al humo de segunda mano en el hogar o en el trabajo...

...aumentan su riesgo de tener enfermedad del corazón de 25 a 30% y de cáncer pulmonar de 20 -30%.

El humo de segunda mano contiene plomo...

...el cual es especialmente dañino para los niños entre 4 y 16 años de edad y se ha encontrado una conexión con inteligencia disminuida, problemas del crecimiento, anemia, problemas del comportamiento y de la atención.

NINGÚN nivel de humo de segunda o tercera mano es seguro; aún una breve exposición puede dañar las células, lo cual resulta en cáncer y enfermedades de los pulmones y del corazón.

El humo de tercera mano es la contaminación de tabaco que queda en la ropa, las alfombras, los muebles, el cabello y la piel mucho después de que se despeja el humo. Es especialmente dañino para los bebés y niños que se meten las manos a la boca, ingiriendo las sustancias tóxicas en sus sistemas que aún se desarrollan.

Mitos de Prevención: pasos que NO son efectivos para reducir la exposición al humo de segunda y tercera mano:

MITOS	REALIDADES
Irse a otro cuarto para fumar	El humo entra al sistema de ventilación y se esparce y permanece por toda la casa
Prender los ventiladores y abrir las ventanas para sacar el humo de segunda y tercera mano	El humo de tercera mano permanece en la alfombra, la ropa y la ropa de cama
Rociar ambientadores del aire	Enmascarar el olor no elimina el humo de segunda o tercera mano, sino que solamente cubre el olor
Usar cigarrillos electrónicos	El aerosol de los cigarrillos electrónicos aún causa exposición de tercera mano a la nicotina

Las siguientes recomendaciones sirven para proteger a los niños del humo de segunda y tercera mano:

- En el hogar: Si cuida niños en su hogar, no permita que nadie—ni las niñeras, ni familiares o amigos—fumen cerca de los niños.
- En la guardería: Asegúrese que no se permita fumar en la guardería de su niño.
- En la escuela: Asegúrese que la escuela de su niño esté libre de humo por dentro y por fuera. Se debe prohibir fumar en todos los eventos escolares.
- En público: Escoja restaurantes y negocios en donde no se permite fumar. Las secciones en los restaurantes para «no fumadores» no protegen a los niños del humo de segunda mano.
- En su carro: No permita que nadie fume si lleva niños en el carro. El bajar la ventana no los protege.

Cómo recibir ayuda:

- Pídale ayuda a su doctor o consejero de uso de sustancias para dejar el tabaco.
- Llame al 1-855-DEJELO-YA para ayuda gratuita.
- Visite <https://espanol.smokefree.gov/> para una guía paso a paso para dejar el tabaco.
- Explore los recursos en www.TakingTexasTobaccoFree.com