



# Humo del Tabaco en el Medio Ambiente

Aire Limpio Para Su Familia 1-800-SALUD-12 (1-800-725-8312)

## ¿Qué es el humo del tabaco en el medio ambiente?



El humo del tabaco en el medio ambiente (en inglés, ETS), es el humo que exhalan los pulmones del fumador y el humo que sale de la punta de un cigarrillo, cigarro puro o pipa. El ser expuesto al humo del tabaco en el medio ambiente se conoce como el fumar pasivamente o el fumar involuntariamente. El humo del tabaco en el medio ambiente causa o empeora una gran variedad de efectos de salud, incluyendo el cáncer, las infecciones respiratorias y el asma en los adultos y niños. La Agencia de Protección del Ambiente (en inglés, EPA) calcula que el humo del tabaco en el medio ambiente produce alrededor de 3,000 muertes por cáncer del pulmón y 35,000 muertes de enfermedades del corazón en personas que no fuman cada año. El humo del tabaco en el medio ambiente también es responsable de entre 150,000 y 300,000 infecciones del tracto respiratorio inferior en los bebés.

## ¿Por qué es nocivo el humo del tabaco en el medio ambiente?



El humo del tabaco en el medio ambiente daña a las personas que no fuman porque contiene más de 4,000 sustancias químicas peligrosas que al inhalarse pueden producir numerosos problemas respiratorios. La mitad de estas sustancias químicas se encuentran de manera natural en el tabaco. Las otras sustancias químicas se producen cuando se quema el tabaco. Unas 200 sustancias que se encuentran en el humo del tabaco en el medio ambiente son venenosas. Unas 43 sustancias causan cáncer. Algunas de las sustancias más peligrosas que se encuentran en el humo del tabaco en el medio ambiente son: la nicotina, el monóxido de carbono, la acetona, el amoníaco, el arsénico, el benceno, el cadmio, el cianuro, el formaldehído, el plomo, el mercurio, el níquel, el fenol y el estireno. Muchas de estas mismas sustancias son inhaladas por las personas que fuman. Juntas, estas sustancias químicas forman un residuo negro pegajoso conocido como alquitrán que cuando se inhala puede dañar el tejido respiratorio.

## ¿Produce el humo del tabaco en el medio ambiente cáncer del pulmón?



El ser expuesto al humo del tabaco en el medio ambiente causa alrededor de 3,000 muertes por cáncer del pulmón cada año. La EPA clasifica al humo del tabaco en el medio ambiente como un carcinógeno del Grupo A, una clasificación que se reserva para sustancias que se sabe producen cáncer en los humanos. El cáncer es un término que se utiliza para describir el irrestricto crecimiento y división de las células del cuerpo que resulta en el desarrollo de tumores benignos o malignos. Los tumores benignos no son cancerosos y no se diseminan a otras partes del cuerpo. Los tumores malignos son cancerosos. Estos tumores son masas celulares que se dividen rápidamente y en formas que no son normales. Gran parte de la preocupación sobre el cáncer tiene que ver con el posible traslado de las células cancerosas del tumor a otras partes del cuerpo.



## Humo del Tabaco en el Medio Ambiente

Aire Limpio Para Su Familia 1-800-SALUD-12 (1-800-725-8312)

### ¿Qué otros efectos tiene en la salud el humo del tabaco en el medio ambiente?



El humo del tabaco en el medio ambiente causa numerosos efectos de salud que pudieran conducir a otras condiciones serias pulmonares y coronarias en adultos y niños. Algunos de estos estados de salud son:

- Irritación en ojos, nariz y garganta.
- Dolores de cabeza.
- Mareos o náuseas.
- Riesgo más elevado de infecciones respiratorias incluyendo catarrros, bronquitis y neumonía.
- Síntomas agravados de asma.
- Tos, flema excesiva y silbido de pecho.
- Peso bajo al nacer de los recién nacidos.
- Síndrome de Muerte Súbita en el Bebé (en inglés, SIDS).

### ¿Cómo afecta a los niños el humo del tabaco en el medio ambiente?



El humo del tabaco en el medio ambiente es especialmente nocivo para aquellos niños cuyos pulmones todavía se están desarrollando. La exposición al humo del tabaco en el medio ambiente puede dar como resultado a bebés con pulmones de bajo funcionamiento. Según la Asociación Americana del Pulmón, los niños que respiran el humo del tabaco en el medio ambiente tienen mayor propensión a padecer tos, silbidos en el pecho y mayor mucosidad. También tienen más posibilidades de sufrir de bronquitis y neumonía. Los niños que respiran el humo del tabaco en el medio ambiente padecen de más infecciones de los oídos debido al aumento de líquidos en el oído medio. Los niños que se exponen al humo del tabaco en el medio ambiente también son más propensos a desarrollar asma. Aquellos que padecen del asma crónica son más propensos a tener más ataques de asma. Según el Instituto Nacional del Cáncer, el humo del tabaco en el medio ambiente también está ligado al Síndrome de Muerte Súbita en el Bebé (en inglés, SIDS).

### ¿Qué puedo hacer para protegerme a mí y a mi familia del humo del tabaco en el medio ambiente?



Puedes tomar varios pasos para reducir tu exposición y la de tu familia al humo del tabaco en el medio ambiente. Para reducir la exposición al humo del tabaco en el medio ambiente:

- No fumes en tu casa o vehículo.
- Retira los ceniceros y los encendedores de tu hogar.
- Pídele a otras personas que fuman que no fumen en tu casa (inclusive huéspedes o niños).



# Humo del Tabaco en el Medio Ambiente

Aire Limpio Para Su Familia 1-800-SALUD-12 (1-800-725-8312)

- Asegúrate de que los lugares donde se la pasa tu niño estén libres de humo (inclusive la guardería o escuela de tu niño).
- Socializa en ambientes libres de humo (limita las visitas a familiares que tienen hogares llenos de humo, come en restaurantes libres de humo, etc.).
- Busca un lugar de trabajo libre de humo.
- Los inquilinos que sean afectados por el humo del tabaco en el medio ambiente de sus vecinos pueden buscar un ambiente para vivir libre de humo por medio de arreglos cooperativos entre casero e inquilino.
- Si alguien en tu hogar sufre de asma, habla con tu proveedor de salud sobre maneras de controlar el asma y cómo reducir los factores que provocan los ataques.

## Recursos



La Alianza Nacional Para la Salud Hispana  
Línea Telefónica Gratuita Aire Limpio para su Familia (Servicio Bilingüe Español/Inglés)  
1-800-SALUD-12 (1-800-SALUD-12)  
<http://www.hispanichealth.org>

La línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana  
1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)  
<http://www.hispanichealth.org>

U.S. Environmental Protection Agency (EPA)  
Agencia de Protección al Medio Ambiente de los Estados Unidos (en inglés, EPA)  
<http://www.epa.gov/iaq/pubs/etsfs.html>  
<http://www.epa.gov/iaq/pubs/etsbro.html>  
<http://www.epa.gov/smokefree/index.html>

American Lung Association  
Asociación Americana del Pulmón  
[http://www.lungusa.org/tobacco/secondhand\\_factsheet99.html](http://www.lungusa.org/tobacco/secondhand_factsheet99.html)

Center for Social Gerontology, Inc.  
Centro Para la Gerontología Social  
Smoke Free Environmental Law Project  
Proyecto de Ley del Medio Ambiente Libre de Humo  
<http://www.tcsg.org/sfelp/home.htm>