

El humo de segunda mano



1-800-45-NO-FUME

Cortesía o salud

Hasta hace poco, el humo de segunda mano se tenía que tolerar. Por cortesía, algunos fumadores piden permiso antes de fumar y soplan el humo lejos de los demás. Pero todo esto era sólo por un acto de cortesía.

Ahora, los problemas de salud producidos por el humo de segunda mano preocupan a muchas personas. Cerca de 53,000 personas mueren anualmente en los Estados Unidos por estar expuestas al humo de segunda mano.

El humo de segunda mano

El humo de segunda mano es la mezcla del humo que sale de la punta de un cigarrillo, un puro o una pipa junto con el humo exhalado por un fumador.

El humo del cigarrillo contiene más de 4,000 sustancias químicas, 43 de las cuales causan cáncer. Por eso la Agencia para la Protección del Medio Ambiente (EPA por sus siglas en inglés) de Estados Unidos ha clasificado el humo de segunda mano en el mismo grupo que los cancerígenos más potentes que se conocen hoy en día: el radón, el benceno y el asbesto.

Fumadores pasivos

El humo de segunda mano puede causar tos, estornudos, irritación de los ojos, nariz o garganta, y dolores de cabeza en los adultos y en los animales caseros.

Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen más probabilidad que otros niños de tener infecciones de los oídos, dolores de garganta, gripe y problemas pulmonares (asma, tos y dificultad para respirar). Están enfermos más tiempo porque el humo de segunda mano hace que sanen lentamente. Por lo tanto, una infección de neumonía o bronquitis, o un ataque de asma, puede hacer que un niño acabe en el hospital. Recuerde que los pulmones de los niños siguen desarrollándose, y por eso no son igual de fuertes que los de un adulto.

Además, los niños expuestos a fumadores tienen más tendencia a fumar en el futuro.

Disminuya el riesgo

La mayoría de la gente no quiere exponerse al humo de segunda mano. Hoy en día, más del 90% de los estadounidenses están en contra de que se fume en lugares públicos y muchos procuran eliminar el humo de la casa y del lugar donde trabajan.

Por el bien de sus hijos, asegúrese de que la gente no fume en las escuelas ni en las guarderías infantiles. También insista que sus parientes no fumen donde estén sus niños. Sea rígido, ¡la salud de sus niños es muy importante!

Si fuma en su casa, deje de fumar. Si vive con fumadores, pídale que no fumen ni en la casa ni en el carro. Si no tiene éxito, haga que sólo fumen en un cuarto específico. Trate de ayudar al que quiera dejar de fumar. También, pídale a los invitados que no fumen en su casa y no ponga ceniceros por la casa. Usted tiene el derecho de que no haya riesgos para la salud en su hogar.

