



## Los efectos nocivos del humo de segunda mano The Harmful Effects of Second-hand Smoke

### ¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es una mezcla del humo de un cigarrillo, una pipa o un puro encendido, y del humo que exhala un fumador. Este humo es nocivo tanto para la salud de la persona que fuma como de los que están cerca, especialmente los niños. Existen maneras para reducir los riesgos, como por ejemplo haciendo que su casa esté libre de humo.

### ¿Hasta qué punto es nocivo el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es tóxico. Contiene más de 7.000 sustancias químicas, cientos de las cuales son tóxicas y hay al menos 70 que pueden causar cáncer.

No existe un nivel de exposición al humo de tabaco que no conlleve riesgos.

### ¿Cómo afecta el humo de segunda mano a su salud?

La exposición regular al humo de segunda mano puede causar daños. El riesgo y el nivel de gravedad del daño dependen del tiempo de la exposición y de la cantidad de humo a la que una persona se ve expuesta.

En algunas personas, incluso niveles bajos de exposición pueden causar reacciones físicas. Entre estas reacciones se incluyen el aumento de la frecuencia cardíaca, la disminución de la cantidad de oxígeno que llega al corazón y el estrechamiento de los vasos sanguíneos que hace que aumente la presión sanguínea y que el corazón tenga que trabajar más.

A largo plazo, las personas expuestas al humo de segunda mano corren un mayor riesgo de padecer:

- Problemas respiratorios, como tos incrementada, sibilancia, neumonía y asma
- Enfermedades cardíacas
- Derrame cerebral
- Cáncer de senos nasales
- Cáncer de pulmón
- Enfisema

Las mujeres embarazadas que están expuestas al humo de segunda mano pueden correr un mayor riesgo de aborto espontáneo, de parto prematuro y de tener bebés con bajo peso al nacer.

### ¿Cómo afecta el humo de segunda mano a los bebés y a los niños?

Los niños corren un mayor riesgo de enfermarse a causa del humo de segunda mano porque sus pulmones aún se están desarrollando.

El humo de segunda mano es nocivo para los bebés y los niños de las siguientes maneras:

- Los bebés que respiran humo de segunda mano corren un mayor riesgo de morir a causa del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #46 Muerte infantil relacionada con el sueño](#)
- Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen un mayor riesgo de contraer infecciones pulmonares, como la bronquitis y la neumonía. También sufren más de tos crónica, sibilancia y problemas respiratorios
- El humo de segunda mano puede provocar que se acumule líquido en el oído medio, lo que puede llevar a una infección de oído
- Cuando los niños están expuestos al humo de segunda mano, corren un mayor riesgo de padecer asma. El humo de segunda mano es nocivo para los niños con enfermedades pulmonares crónicas y asma, porque agrava estas afecciones médicas

### ¿Cómo puedo evitar la exposición al humo de segunda mano?

Para proteger a su familia del humo de segunda mano, haga que su hogar y su automóvil sean espacios libres de humo. Si fuma, elabore un plan para dejarlo. Procure que nadie fume cerca de su hijo.

Anime a la familia y a los amigos a crear un entorno libre de humo. Para obtener consejos sobre cómo crear un hogar libre de humo, visite el sitio web de Health Canada (Ministerio de Salud de Canadá) en [www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/avoid-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/avoid-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html)

Los purificadores de aire y los sistemas de ventilación no pueden eliminar todas las toxinas, gases y partículas que se encuentran en el humo de segunda mano. Esto significa que usted seguirá estando expuesto al humo de segunda mano.

El humo de un cigarrillo puede persistir en una habitación durante horas, incluso con una ventana abierta. Muchas de las sustancias químicas tóxicas permanecen en el aire y en las alfombras, las cortinas, los muebles y la ropa. Los residuos del humo del tabaco, también conocidos como humo de tercera mano, son especialmente peligrosos para los niños y las mascotas. Los niños suelen gatear y llevarse a la boca cosas que pueden tener residuos de humo de tercera mano. La única manera de protegerlos del humo de tercera mano es manteniendo su casa libre de humo.

## ¿Existen leyes que protegen contra la exposición al humo de segunda mano?

Es ilegal fumar o vapear:

- En un vehículo de motor estando con cualquier persona menor de 16 años
- En la zona común de edificios de apartamentos, condominios y refugios de tránsito
- En las instalaciones escolares en cualquier momento
- Dentro o en un perímetro de 6 metros de la entrada, ventana o toma de aire de un edificio o lugar de trabajo público. Los vehículos de trabajo se consideran lugares de trabajo y deben permanecer libres de humo y de vapeo

Es posible que en su comunidad haya normas adicionales que exijan que los parques, los parques infantiles y otros lugares públicos estén libres de humo y de vapeo o que tengan zonas de amortiguación libres de humo de más de 6 metros.

## ¿Qué sucede con el vapeo?

Las investigaciones han descubierto que los aerosoles (vapor) de segunda mano no son inofensivos. Los aerosoles contienen nicotina, así como sustancias potencialmente nocivas, como metales pesados y nitrosaminas específicas del tabaco. La exposición a aerosoles de segunda mano puede provocar ataques de asma más frecuentes en los asmáticos y puede causar otros daños para la salud que aún se desconocen.

## Para más información

Para obtener más información, visite:

- Health Canada – Smoking, Vaping and Tobacco (Fumar, vapear y el tabaco) [www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html)
- Office of Housing and Construction Standards (Oficina de Estándares para la Vivienda y Construcción) – Smoking in strata housing (Fumar en conjuntos residenciales) [www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws)
- Smoke Free Housing B.C. (Viviendas libres de humo en B.C.) [www.smokefreehousingbc.ca](http://www.smokefreehousingbc.ca)
- *Ley de control de productos del tabaco y de vapeo* [www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/sta-treg/96451\\_01](http://www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/sta-treg/96451_01)

## Ayuda para dejar de fumar

Conseguir ayuda puede hacer que dejar de fumar sea más fácil. Las personas que elaboran un plan y combinan la terapia de reemplazo de nicotina con el entrenamiento para dejar de fumar suelen tener más éxito en sus intentos de abandono.

Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #30c Cómo dejar de fumar](#)

- QuitNow– Ayuda gratuita para dejar de fumar o vapear por teléfono o a través del sitio web. Visite <https://quitnow.ca> o llame al 1-877- 455-2233. Hay servicios de traducción (interpretación) disponibles.
- El [BC Smoking Cessation Program](#) (Programa de B.C. para el abandono del tabaquismo) de PharmaCare:
  - Cubre el 100 % del coste de los productos para la terapia de reemplazo de nicotina (por ej. parches para ayudar a controlar el deseo de fumar)
  - Ayuda con los costos de medicamentos prescritos para el abandono del tabaquismo
  - Los residentes de B.C. que reúnan los requisitos necesarios pueden obtener la terapia de reemplazo de nicotina en una farmacia local. Consulte a un médico sobre las prescripciones de medicamentos para el abandono del tabaquismo
- First Nations Health Authority (Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones) – Respecting Tobacco (Respeto hacia el tabaco) [www.fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/respecting-tobacco](http://www.fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/respecting-tobacco)

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC vea [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.