



Pi PROGRAMA DE
INFORMACIÓN
SOBRE TABAQUISMO



**SI DESEA MÁS INFORMACIÓN,
SOLICÍTELA EN:**

Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11. 30008 Murcia
Telfs.: 968 36 89 40-38
Fax: 968 36 59 51
edusalud@ccarm.es
www.murciasalud.es/tabaquismo

Edita:

© Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Diseño: Portavoz

Imprime: Libecrom

Depósito Legal: MU-1376-2014

Edición: 10.ª edición

N.º de ejemplares: 2000

PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO



Las personas que han decidido, libremente, no fumar o dejar de hacerlo se pueden convertir en fumadores pasivos.

¿qué es un fumador pasivo o fumador involuntario?

Es aquella persona reconocida por la Organización Mundial de la Salud que, sin fumar voluntariamente, aspira el humo del tabaco por tener que permanecer un tiempo en ambientes donde fuman otras personas.

Estas personas, que viven o trabajan en ambientes cargados de humo, corren riesgo de enfermar.

Se han identificado **4722 sustancias** distintas en el humo del tabaco; de ellas **más de 50 son carcinógenas.**

¿por qué?

Cuando se enciende un cigarrillo se producen dos tipos de corrientes de humo:

- **Corriente principal:** la que inhala el fumador con cada calada.
- **Corriente secundaria o lateral:** la debida al humo producido por la combustión pasiva del cigarrillo.

Se ha comprobado que esta corriente secundaria contiene una concentración superior de algunos de los componentes del humo de tabaco (alquitrán, nicotina, benzopireno, amoníaco, etc.). Así pues, un fumador involuntario aspira el humo de la corriente secundaria y el exhalado al ambiente por el fumador. Se estima que en espacios cerrados y poco ventilados en los que se fuma, un no fumador puede inhalar en una hora tanto humo como un fumador al consumir de uno a tres cigarrillos.

Los cigarrillos electrónicos (e-cigarrillos) contienen sustancias similares al tabaco. Además, en su vapor también se han detectado tóxicos que pasan al ambiente. Más información en: www.murciasalud.es/cigarrilloselectronicos

Componentes del humo de tabaco:

- **Productos químicos** que provocan cáncer: formaldehído, benceno, polonio 210, cloruro de vinilo...
- **Gases venenosos:** Monóxido de carbono, ácido cianhídrico, amoníaco, tolueno
- **Metales tóxicos:** cromo, arsénico, plomo, cadmio...

La aspiración de estas sustancias hace que vivir o trabajar en un ambiente cargado de humo de tabaco suponga un riesgo para la salud.

consecuencias del humo del tabaco para la salud

efectos en vías respiratorias

La exposición a ambientes cargados de humo producen a corto plazo, además de irritación de las mucosas oculares, alteraciones de las vías respiratorias, manifestándose con tos, estornudos, etc.

Estos efectos son mayores en personas con antecedentes de bronquitis, alergias (asma), sinusitis, provocando crisis y aumento de secreciones.

Los hijos e hijas de fumadores/as son un grupo especial de riesgo, ya que padecen con mayor frecuencia infecciones de oído (otitis), tos, expectoración y enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y asma. Además, estos menores pueden sufrir a largo plazo disminución de la función pulmonar y enfermedades pulmonares obstructivas crónicas.

cáncer de pulmón

Diferentes estudios concluyen que el tabaquismo pasivo es una de las causas de cáncer de pulmón, considerando que las personas que están expuestas a ambientes cargados con humo de tabaco aumentan un 30% el riesgo de padecerlo.

El riesgo de cáncer de pulmón relacionado con el tabaquismo pasivo se comprueba, sobre todo, en las personas que conviven con grandes fumadores o comparten un despacho pequeño con fumadores. De las muertes producidas por esta causa, 2/3 se le atribuyen a la exposición laboral y 1/3 a la del hogar.

efectos cardiovasculares

En la aparición de enfermedades cardiovasculares influyen múltiples factores (hipertensión arterial, hipercolesterolemia, obesidad, etc.), siendo difícil atribuir a un solo factor la aparición de las mismas. No obstante, en estudios recientes se demuestra que el riesgo de muerte por enfermedades cardíacas isquémicas o por infarto de miocardio aumenta en cónyuges de fumadores, siendo este riesgo mayor cuanto mayor sea el consumo de cigarrillos.

El tabaquismo pasivo también aumenta el riesgo de tener un accidente cerebrovascular (ACV) en un 20-30%.

Las mujeres embarazadas y los menores **son fumadores pasivos especiales**

El feto y el/la niño/a se ven obligados a convivir en ambientes cargados de humo de tabaco cuando las personas que los alimentan, custodian y cuidan fuman o frecuentan lugares donde se consume tabaco.



en la mujer embarazada

Si la madre fuma en el embarazo aumenta el riesgo de:

- Concebir un hijo de menos peso al nacer.
- Tener abortos espontáneos o embarazos ectópicos (fuera del útero).
- Partos prematuros.
- Muerte o enfermedad perinatal.
- Problemas en la placenta como: placenta previa, infartos placentarios y desprendimiento precoz de la placenta.
- En el período de lactancia materna, la nicotina le da un mal sabor a la leche materna, siendo motivo de rechazo de esta forma de alimentación.
- Patologías en los recién nacidos: hendiduras orofaciales, pie equinovaro, gastrosquisis y defectos de comunicación interauricular.
- Trastornos conductuales y por déficit de atención e hiperactividad



Al respirar aire contaminado por el humo del tabaco aumenta el riesgo de:

en la primera infancia

- **Muerte súbita.**
- Enfermedades respiratorias como **bronquitiis**, neumonías, etc.
- **Infecciones en vías respiratorias altas**, como amigdalitis, rinitis, otitis, faringitis.
- **Enfermedades del oído** (otitis)

en los escolares

- Faltas de asistencia al centro escolar y mayor frecuencia de síntomas respiratorios como tos, expectoración, etc., **que perturban el proceso de aprendizaje.**
- Los **hijos e hija con asma** presentan **más descompensaciones agudas** de su enfermedad.
- se **inicien a fumar en la infancia o adolescencia**, al asimilar como habitual esta práctica.
- **Molestias olfativas**, impregnando de humo de tabaco la ropa y el pelo.
- **Dolor de cabeza**, embotamiento.
- **Irritación de las mucosas oculares.**
- **Permisividad** al consumo de tabaco, si fuma y no habla de los efectos del tabaco sobre la salud con su hijo/a o, por el contrario, habla, pero no mantiene un comportamiento coherente.

En general, los hijos y las hijas de padres y/o madres fumadores/as son un grupo especial de riesgo, ya que padecen con mayor frecuencia tos, expectoración y enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y asma.

¿qué se puede hacer?



Las personas no fumadoras anteriormente estaban compartiendo lugares de trabajo, transportes, locales, etc con otras personas que fumaban. Esto suponía un importante riesgo para su salud, además de estar sufriendo las molestias producidas por el olor a tabaco y la impregnación, en la ropa y el pelo, del humo. Esta situación ha cambiado gracias a las medidas legislativas que protegen la salud de la población. En nuestra casa y nuestro coche también podemos reivindicar que sean espacios sin humo.

Las personas no fumadoras han elegido la salud libremente, derecho reconocido por la legislación española. Por consiguiente, tienen derecho a vivir y trabajar en un ambiente exento de humo de tabaco.

La ley protege a las personas no fumadoras del humo del cigarrillo

- Derecho a la protección de la salud (Art. 43 de la Constitución Española).
- Derecho a respirar aire no contaminado por el humo del tabaco (Preámbulo Ley 28/2005 de Medidas Sanitarias frente al Tabaquismo).
- Debem ser adoptadas las medidas pertinentes para que todos puedan respirar aire limpio ya que el tabaquismo pasivo representa un

importante problema sanitario durante todas las etapas de la vida. (Praámbulo Decreto 198/2008, por el que se desarrolla la Ley 28/2005 en la Región de Murcia).

- “En atención a la promoción y defensa de la salud, el derecho de los no fumadores prevalecerá sobre el derecho a fumar...” (Ley 6/1997 de la Región de Murcia).

La Ley 3/2014, de 27 de marzo de Defensa de los Consumidores **prohíbe el uso de e-cigarrillos** en determinados espacios públicos:

- **Administraciones públicas**
- **Establecimientos sanitarios**, en todo su recinto
- **Centros docentes y formativos**, salvo en los espacios al aire libre de los centros universitarios
- **Transporte público**
- **Recintos de los parques y zonas infantiles**

La Ley 42/2010, de 30 de diciembre, por la que se modifica la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo regula el consumo de tabaco estableciendo los lugares y espacios dónde se permite fumar y dónde está totalmente prohibido fumar.

está permitido fumar

En los **clubes privados de fumadores** legalmente constituidos como tales. El consumo de tabaco ha de realizarse en el interior de su sede social, siempre y cuando no esté ubicada en un lugar donde exista prohibición de fumar, haya presencia única y exclusivamente de personas socias y carezca de actividad comercial y lucrativa.

está prohibido fumar
pero se permite

habilitar zonas para fumar

en los siguientes espacios o lugares

- **Hoteles**, hostales y establecimientos análogos. Podrán habilitarse habitaciones fijas para fumadores, siempre que se cumplan los requisitos establecidos en la Ley 42/2010.
- **Centros o establecimientos psiquiátricos** de media y larga estancia. Se permite fumar a los pacientes en las zonas exteriores de sus edificios al aire libre, o en una sala cerrada habilitada al efecto.
- **Centros residenciales de mayores o de personas con discapacidad**. Se podrá habilitar una zona específica para fumadores, cuyo uso será exclusivo para residentes.
- **Establecimientos penitenciarios**. Se permite fumar a las personas internas en zonas al aire libre o en salas habilitadas para fumar.

está prohibido fumar en:

- ⊗ **Centros de trabajo** públicos y privados, salvo en los espacios al aire libre.
- ⊗ Centros y dependencias de las **Administraciones Públicas** y entidades de Derecho público.
- ⊗ **Centros, servicios o establecimientos sanitarios**, así como en los espacios al aire libre o cubiertos comprendidos en sus recintos.
- ⊗ Recintos en los **centros docentes y formativos**. En los **centros universitarios y de adultos**, está prohibido fumar en los espacios cerrados, así como en los accesos a edificios y aceras circundantes de los mismos.
- ⊗ **Instalaciones deportivas** y de espectáculos públicos, salvo en los espacios al aire libre.
- ⊗ **Zonas** destinadas a la **atención directa al público**.
- ⊗ **Centros comerciales**, incluyendo grandes superficies y galerías, salvo en los espacios al aire libre.
- ⊗ **Centros de atención social**.
- ⊗ **Centros de ocio** o esparcimiento, salvo en los espacios al aire libre.
- ⊗ **Centros culturales**, salas de lectura, exposición, biblioteca, conferencias y museos.
- ⊗ **Salas de fiesta**, establecimientos de juego o de uso público en general salvo en los espacios al aire libre.
- ⊗ Áreas o establecimientos donde se **elaboren**, transformen, preparen, **degusten** o **vendan alimentos**.
- ⊗ **Ascensores** y elevadores.
- ⊗ **Cabinas telefónicas**, recintos de los **cajeros automáticos** y otros espacios cerrados de uso público de reducido tamaño (menos de 5 m²).
- ⊗ **Estaciones de autobuses**, salvo en los espacios al aire libre, vehículos o **medios de transporte colectivo urbano e interurbano**, vehículos de transporte de empresa, taxis, ambulancias, funiculares y teleféricos.
- ⊗ Todos los **espacios del transporte suburbano** (vagones, andenes, pasillos, escaleras, estaciones, etc.), excepto en aquellos espacios que estén por completo al aire libre.
- ⊗ **Estaciones, puertos** y medios de transporte **ferroviario y marítimo**, salvo en los espacios al aire libre.
- ⊗ **Aeropuertos** salvo en los espacios al aire libre, **aeronaves** con origen y destino en territorio nacional y en todos los vuelos de compañías aéreas españolas, incluidos aquellos compartidos con vuelos de compañías extranjeras.
- ⊗ **Estaciones de servicios** y similares.
- ⊗ Cualquier otro lugar en el que, por mandato de esta ley o de otra norma o por decisión de su titular, se prohíba fumar.
- ⊗ **Bares, restaurantes** y demás establecimientos de restauración cerrados.
- ⊗ **Salas de teatro, cine** y otros espectáculos públicos que se realizan en espacios cerrados.
- ⊗ Recintos de los **parques infantiles y áreas o zonas de juego al aire libre** que contienen equipamiento o acondicionamiento para el juego de menores.
- ⊗ En todos los demás espacios cerrados de uso público o colectivo.



recomendaciones en el hogar



Cuando coexisten fumadores y no fumadores se recomienda no fumar en el interior del hogar o, en su defecto, disminuir el consumo de tabaco, así como, en la medida de lo posible, ventilar la casa.

Evite que se fume delante de los niños y niñas, embarazadas y personas enfermas.



10 consejos para ayudar a un fumador a dejar de fumar

- 1 Exprésale tu apoyo. Que sepa que puede contar contigo.
- 2 Pregúntale las razones personales o familiares que le han llevado a tomar esta decisión. Será muy útil que las recuerde en todo momento.
- 3 Asegúrale que podrá llamarte siempre que necesite tu apoyo. Sé paciente si alguna vez te llama a medianoche o se pone "insufrible" durante unos días.
- 4 Mientras está dejando de fumar, invítale a hacer algún ejercicio de estiramiento o respiración. Pasear juntos puede ser una buena opción; a ti también te será útil.
- 5 Si te comenta su ansiedad o nerviosismo, recuérdale que estas situaciones cada vez serán menos frecuentes y menos intensas.
- 6 En los momentos "críticos" puedes ofrecerle un chicle o caramelo sin azúcar, agua, infusiones, zumos naturales o una pieza de fruta. Evita ofrecerle dulces, frutos secos u otros alimentos más calóricos.
- 7 Pregúntale cómo se siente y demuéstrole tu preocupación y tu aprecio por los esfuerzos que está realizando.
- 8 Si eres ex fumador/a, háblale de las ventajas de una vida libre de tabaco.
- 9 Si eres fumador/a, no fumes en su presencia. No le ofrezcas cigarrillos.
- 10 Si vuelve a fumar, anímale a que valore el tiempo que ha estado sin fumar y a que sea consciente de lo que le ha hecho recaer para que cuando lo intente de nuevo, pueda prepararse mejor y consiga su objetivo.

PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

guía para **dejar de fumar**



información para **fumadores**



información para **jóvenes**



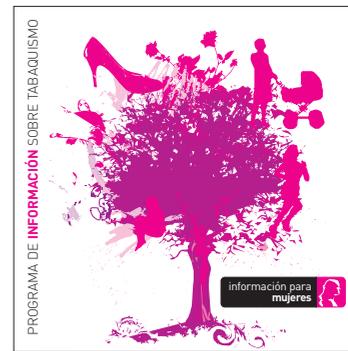
información para **padres y madres**



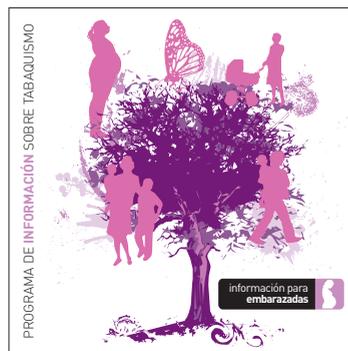
información para **no fumadores**



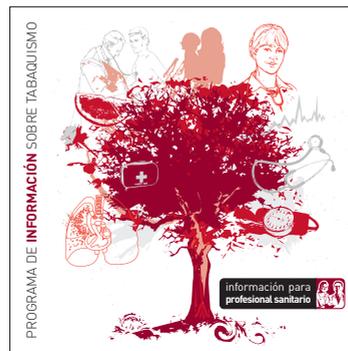
información para **mujeres**



información para **embarazadas**



información para **profesional sanitario**



Estos materiales se encuentran disponibles en formato pdf en la web:

www.murciasalud.es/tabaquismo/folletos

Si desea más información, solicítela a la:

Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud Pública
y Drogodependencias
Servicio de Promoción
y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11 · 30008 Murcia
Teléfono 968 36 89 40 · Fax 968 36 59 51
E-mail: edusalud@car.m.es

www.murciasalud.es/tabaquismo

