

PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

información para

**no
fumadores**



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

¿qué es un fumador pasivo?



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.

¿por qué?

Cuando un fumador 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 concentración superior de algunos de los componentes del humo de tabaco (alquitrán, nicotina, benzopireno, amoníaco, etc.). Así, pues, un fumador pasivo 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.

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 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 de padres fumadores son un grupo especial de riesgo, ya que padecen con mayor frecuencia tos, expectoración y enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y asma. Además, estos niños 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.

las mujeres

embarazadas



y los niños

son fumadores pasivos especiales

El feto y el niño se ven obligados a convivir en ambientes cargados de humo de tabaco cuando las personas que los alimentan, custodian y cuidan son fumadores 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.
- 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.



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

en la primera infancia

- **Muerte súbita.**
- Enfermedades respiratorias como **bronquitis**, neumonías, etc.
- **Infecciones en vías respiratorias altas**, como amigdalitis, rinitis, otitis, faringitis.

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 asmáticos** presentan **más descompensaciones** agudas de su enfermedad.
- **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 o, por el contrario, habla, pero no mantiene un comportamiento coherente.

En general, los hijos 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

¿qué se puede hacer?

El no fumador, al estar compartiendo lugar de trabajo, hogar, transporte, locales, etc., con personas fumadoras, está sufriendo las molestias producidas por el olor a tabaco y la impregnación de ropa y pelo de humo, además de estar expuesto a un riesgo para la salud.



Los no fumadores 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 los no fumadores
del humo del cigarrillo



derechos de los no fumadores

1. Derecho a respirar aire puro, limpio y libre de los perjuicios del tabaco (“... en ausencia de norma prevalecerá el derecho del no fumador”, según el Real Decreto 192/1988, y “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).

está prohibido fumar en:

- Centros sanitarios y sociosanitarios.
- Centros y dependencias de las administraciones públicas destinadas a la atención directa al público.
- Centros de enseñanza.
- Centros de atención social destinados a menores de 18 años.
- Medios de transporte colectivos, urbanos e interurbanos.
- Vehículos destinados al transporte escolar, de menores de edad y sanitario.
- Locales donde se elaboren, manipulen, transformen, preparen o vendan alimentos.
- Salas de cine, teatro y locales similares.
- Instalaciones deportivas cerradas.
- Museos, bibliotecas, salas de exposiciones y conferencias.
- Grandes superficies comerciales y galerías comerciales cerradas.
- Lugares de trabajo donde exista mayor riesgo para la salud del trabajador por combinar la nocividad del tabaco con el perjuicio ocasionado por contaminante industrial.
- Cualquier área laboral donde trabajen mujeres embarazadas.
- En ascensores y recintos pequeños de escasa ventilación destinados al uso por varias personas.
- Estudios de radio y televisión destinados al público.
- Los espacios cerrados de uso público y general.

Se recomienda en el hogar donde existan fumadores y no fumadores disminuir el consumo, evitar fumar delante de los niños, embarazadas y personas enfermas. Así como, en la medida de lo posible, ventilar la casa.



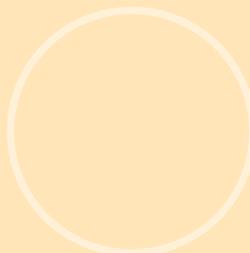
Edita:
© Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Diseño y maquetación:
Índice Diseño

Imprime:
A.G. Novograf
4ª Edición 2005
15.000 ejemplares
D.L.: MU-839-2005



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública



Si desea más información solicítela a



PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
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@carm.es