Las consecuencias a la salud debido a la exposición involuntaria al humo del tabaco

Un informe del Director Nacional de Salud de los Estados Unidos *(Surgeon General)*

Humo de segunda mano

lo que significa para usted

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES • USA

CDC
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

Humo de segunda mano

Le hace daño.

No se necesita mucho humo.

No se necesita mucho tiempo.

El informe 2006 del Cirujano General tiene nueva información sobre cómo el humo de segunda mano daña su salud. Puede encontrar más información sobre este reporte en la página Web del Cirujano General en **www.surgeongeneral.gov.**

Puede disponer también de más información en la página Web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en **www.cdc.gov/tobacco**.

Es peligroso el humo de segunda mano.

El Director Nacional de Salud de los Estados Unidos, mejor conocido como el Cirujano General *(Surgeon General)*, en colaboración con un equipo de destacados expertos en salud, investigaron cómo el humo de segunda mano del tabaco le afecta a usted.

Este folleto explica lo que los científicos han aprendido sobre los peligros del humo de segunda mano. También le informa cómo proteger a su familia y a usted mismo.

¿Qué es el humo de segunda mano?

Usted respira humo de segunda mano cuando una persona fuma cerca a usted. El humo de segunda mano es la combinación de humo proveniente del extremo encendido del cigarrillo y del humo exhalado por los fumadores. Cuando usted respira humo de segunda mano es como si usted estuviera fumando.

El humo de segunda mano es peligroso, sin importar si usted es joven o viejo, si usted está sano o enfermo.

Lo que sabemos ahora:

- No existe una cantidad sana de humo de segunda mano. Incluso el respirar un poco de humo de segunda mano puede ser peligroso.
- El respirar humo de segunda mano es una causa conocida del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS). Es más probable que los niños padezcan problemas pulmonares, infecciones del oído y asma severa por estar cerca del humo.
- El humo de segunda mano puede provocar enfermedades cardíacas y cáncer pulmonar.
- Las secciones separadas de "no fumar" NO lo protegen a usted del humo de segunda mano. Tampoco lo hacen el filtrar el aire ni abrir una ventana.
- Muchos estados y comunidades han pasado leyes en las que prohíben fumar en lugares de trabajo, restaurantes y bares. Sin embargo, millones de niños y de adultos siguen respirando el humo de segunda mano en sus casas, en lugares de trabajo y en lugares públicos.

Ninguna cantidad de humo de segunda mano es sano

Cuando usted está cerca de una persona que está fumando, usted inhala las mismas substancias químicas peligrosas al igual que él o ella. El respirar humo de segunda mano puede hacer que usted se enferme. Algunas de las enfermedades que producen el humo de segunda mano pueden matarlo.

Protéjase: no respire humo de segunda mano. Pero es muy difícil evitar el humo de segunda mano por completo. La mayoría de nosotros lo respiramos sabiéndolo o no. Usted puede respirar humo de segunda mano en restaurantes, cerca de la entrada de edificios y en el trabajo. Cuando alguien fuma dentro de una casa, todos los que están en la casa respiran el humo de segunda mano. Algunos niños incluso respiran humo en las guarderías.

No existe una cantidad segura de humo de segunda mano. Los niños, las mujeres embarazadas, la gente mayor y la gente con problemas cardíacos o respiratorios son quienes más cuidado deben tener . Incluso el estar cerca de humo de segunda mano por poco tiempo puede dañar su salud. Algunos efectos son pasajeros, pero otros son permanentes.

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Libere su ambiente de humo.

- *Libere su casa y su auto de humo.*
- *Visite restaurantes y lugares públicos libres de humo.*
- *Pídale a la gente que no fume cerca a usted ni a sus hijos.*

El humo de segunda mano contiene venenos. Los químicos que se encuentran en el humo de segunda mano pueden dañar su salud y se sabe que causan cáncer. Usted inhala miles de substancias químicas cuando está cerca de alguien que está fumando.

QUÉ DICE LA CIENCIA

¿Cómo es que los científicos miden la exposición al humo de segunda mano?

Los investigadores miden

- cuánta gente está fumando
- cuántos cigarrillos fuman
- el tiempo que pasan en la habitación
- los niveles de nicotina en el ambiente y
- los niveles de subproductos de nicotina en el cuerpo

Humo de segunda mano

causa enfermedad y la muerte en niños.

El respirar humo de segunda mano es una causa conocida del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS).

Es más probable que los niños padezcan problemas pulmonares, infecciones del oído y asma severa.

El humo de segunda mano daña a los bebés.

El humo del tabaco daña a los bebés antes y después de nacer. Se daña a los bebés no nacidos cuando sus madres fuman o si alguien fuma cerca de sus madres. Los bebés también pueden respirar humo de segunda mano después de nacer. Ya que sus cuerpos están en desarrollo, los venenos del humo dañan al bebé mucho más que a los adultos. Los bebés menores de un año de edad son quienes más peligran.

El humo de segunda mano es una causa conocida del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS).

Se le conoce como SIDS a la repentina, inexplicable e inesperada muerte de un bebé menor de 1 año de edad. Todavía se desconoce cómo ocurren estas muertes exactamente. Creemos que esto es causado por cambios en el cerebro o en los pulmones que afectan la respiración de un bebé. Durante el embarazo, muchos de los componentes del humo de segunda mano cambian la manera en que se desarrolla el cerebro de un bebé. Es más probable que mueran de SIDS los bebés de madres que fuman cuando están embarazadas.

También es más probable que los bebés que viven en un ambiente de humo de segunda mano, de su madre, su padre o cualquier otra persona, mueran de SIDS a diferencia de los viven en un ambiente libre de humo.

El humo de segunda mano provoca que los bebés tengan peso bajo al nacer y problemas pulmonares.

Es más probable que tengan peso bajo al nacer los bebés cuyas madres viven en un ambiente de humo de segunda mano. Estos bebés pueden presentar más problemas de salud debido a que respiran humo. Por ejemplo, es más probable que padezcan infecciones que los bebés que no están en un ambiente de humo de segunda mano.

Estudios realizados muestran que es más probable que los bebés cuyas madres fuman embarazadas tengan pulmones que no se desarrollaron de una manera normal. También tienen pulmones más débiles los bebés que respiran humo de segunda mano después de nacer. Estos problemas continúan conforme ellos crecen e incluso cuando llegan a ser adultos.

QUÉ DICE LA CIENCIA

La casa es el lugar principal donde los niños respiran humo de segunda mano. Casi 3 millones de niños menores de 6 años de edad en los Estados Unidos, respiran humo de segunda mano en casa, al menos 4 días por semana.

Los niños mayores también se encuentran en peligro.

Estudios realizados muestran que los niños mayores cuyos padres fuman se enferman más a menudo. Al igual que los bebés, sus pulmones se desarrollan menos que los de los niños que no respiran humo de segunda mano. Ellos padecen más de bronquitis y de neumonía. Son también más frecuentes el jadeo y la tos en niños que respiran humo de segunda mano.

El humo de segunda mano puede inducir un ataque de asma en un niño. Los niños que padecen asma y que viven en un ambiente de humo de segunda mano padecen ataques de asma más severos y más frecuentes. Más del 40 por ciento de los niños que llegan a la sala de emergencias debido al asma, viven con fumadores. Un ataque severo de asma puede pone en peligro la vida de un niño.

Son dolorosas las infecciones del oído. Padecen de infecciones del oído más frecuentemente los niños cuyos padres fuman cerca a ellos. Ellos también padecen más frecuentemente de líquido en el oído y se les practica más operaciones de otitis media.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

Proteja la salud de sus hijos.

- *No permita que nadie fume cerca a su hijo.*
- *No fume ni permita que otros fumen en su casa o en su auto. Abrir las ventanas no va a proteger a sus hijos del humo.*
- *Lleve a su hijo a una guardería libre de humo.*
- *No lleve a su hijo a restaurantes ni a otros lugares cerrados públicos que permitan fumar.*
- *Enséñele a los niños mayores a alejarse del humo de segunda mano.*

Humo de segunda mano

causa enfermedades cardíacas y cáncer pulmonar en adultos.

- *Incluso el respirar humo de segunda mano por poco tiempo puede tener efectos malos inmediatos.*
- *El humo de segunda mano puede provocar enfermedades cardíacas y cáncer pulmonar.*

El humo de segunda mano también hace daño a los adultos.

Mientras más tiempo pase cerca del humo de segunda mano, más probabilidad hay de que le cause daño.

Quienes no fuman y respiran humo en casa o en el trabajo tienen más probabilidades de enfermarse y morir de enfermedades cardíacas y de cáncer pulmonar. Estudios realizados muestran que el humo de segunda mano también puede causar otras enfermedades.

El humo de segunda mano le hace daño a su corazón.

El respirar humo de segunda mano hace que sus plaquetas sanguíneas se comporten como las de un fumador. Incluso el estar poco tiempo en una habitación con humo provoca que sus plaquetas sanguíneas se adhieran entre sí. El humo de segunda mano puede también dañar la cubierta de sus vasos sanguíneos. Estos cambios negativos pueden provocar un ataque cardíaco mortal.

El humo de segunda mano altera la función de su corazón, sangre y vasos sanguíneos de muchas maneras. Los adultos que respiran diariamente 5 horas de humo de segunda mano tienen más alto el colesterol "malo" que obstruye las arterias.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Proteja su salud.

Hay más restaurantes y bares libres de humo que nunca. Los restaurantes y bares de la ciudad de Nueva York aumentaron sus ventas un 9 por ciento después de prohibir fumar en sus instalaciones.

- *Elija restaurantes y bares libres de humo. Agradézcales por ser libres de humo.*
- *Hágale saber a los dueños de los establecimientos que no son libres de humo que el humo le molesta. Dígales que una sección de "no fumar" no basta.*

Las personas que padecen enfermedades cardíacas deben ser muy cuidadosas de no estar cerca de humo de segunda mano.

Los resultados indican que respirar humo de segunda mano eleva las probabilidades de que usted padezca enfermedades cardíacas, un ataque cardíaco y fallezca en forma anticipada.

Incluso el estar poco tiempo en una habitación con humo provoca que sus plaquetas sanguíneas se adhieran entre sí. El humo de segunda mano puede también dañar la cubierta de sus vasos sanguíneos. Estos cambios negativos pueden provocar un ataque cardíaco mortal.

El humo de segunda mano daña sus pulmones.

El humo de segunda mano contiene muchas substancias químicas que son peligrosas para sus pulmones. El humo de segunda mano es especialmente peligroso para niños y adultos que padecen de enfermedades cardíacas o pulmonares.

El humo de segunda mano provoca cáncer pulmonar.

El humo de segunda mano del tabaco contiene los mismos productos químicos que provocan cáncer que inhalan los fumadores.

El humo de segunda mano provoca cáncer pulmonar en adultos que no fuman. El inhalar humo de segunda mano en la casa o en el trabajo incrementa en un 20 a 30 por ciento las probabilidades de padecer cáncer pulmonar.

Incluso si usted no fuma, el respirar humo de segunda mano aumenta las posibilidades de que usted padezca cáncer pulmonar.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS EXPERTOS EN ATENCIÓN MÉDICA?

- *Preguntarle a los pacientes si fuman y si viven en un ambiente de humo de segunda mano.*
- *Aconsejar a los pacientes que fuman que dejen de hacerlo y ayudarlos a lograrlo.*
- *Aconsejar a los pacientes que fuman a que no fumen cerca de otros.*
- *Aconsejar a los no fumadores a que se cuiden evitando todo humo de segunda mano.*
- *Recordarles a los padres que protejan a sus hijos del humo de segunda mano.*
- *Hablar sobre los peligros adicionales del humo de segunda mano para los adultos que padecen problemas cardíacos y asma.*
- *Darles una alerta a los padres que tengan hijos en tratamiento por infecciones respiratorias, asma o por enfermedad del oído.*

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS EMPLEADORES?

Proteja a sus trabajadores.

El humo de segunda mano es dañino para todos los trabajadores. Los trabajadores de restaurantes y de bares respiran más humo de segunda mano que otros trabajadores y tienen índices más altos de cáncer pulmonar.

- *Asegúrese que sus empleados no respiren humo de segunda mano en el trabajo.*
- *Declare todos los lugares que no están al aire libre como zonas "libres de humo".*
- *No permita que se fume cerca de puertas y entradas.*
- *Ofrezca programas para ayudar a que los empleados dejen de fumar.*

El humo de segunda mano provoca otros problemas respiratorios.

El humo de segunda mano afecta qué tan bien funcionan sus pulmones, especialmente si ya padece de asma o de otros problemas respiratorios. Usted padecerá más de congestionamiento nasal y de tos si está cerca de humo.

El humo de segunda mano también causa irritación a su piel, ojos, nariz y garganta. Si usted padece de alergias o cuenta con un historial de problemas respiratorios, el humo de segunda mano lo puede enfermar más.

ALERTA

Usted debe hablar especialmente con su doctor o con su profesional de salud sobre los peligros del humo de segunda mano si:

- **Usted padece de problemas respiratorios o cardíacos**
- **Está embarazada**
- **Se preocupa sobre la salud de sus hijos**

El humo de segunda mano puede causar enfermedades en otras partes de su cuerpo.

Se sabe que fumar causa muchas formas de cáncer. Los científicos creen que incluso un poco de tabaco es peligroso. Los científicos también creen que el humo de segunda mano puede causar otras enfermedades en todo su cuerpo. Se están haciendo estudios de la posible relación que tenga con la embolia, el cáncer de mama, el cáncer de los senos paranasales y problemas pulmonares crónicos en niños y en adultos.

El humo de segunda mano puede causar enfermedades en otras partes de su cuerpo.

No existe tal cosa como una sección de

NO FUMAR

Ninguna cantidad de humo de segunda mano es sano.

Le presentamos algunas maneras inesperadas en las que usted puede respirar humo de segunda mano todos los días:

- *Al sentarse en la sección de "no fumar", aunque no huela a humo*
- *Al estar en un auto cuando alguien más está fumando, aunque la ventanilla esté abierta*
- *Al estar en una casa donde hay gente fumando, aunque esté en otra habitación*
- *Al trabajar en cualquier restaurante, almacén o edificio en el que se permita fumar, aunque haya un filtro o un sistema de ventilación*

Agradecimientos

Este documento público lo preparó el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. bajo la dirección de la Oficina del Cirujano General para poner la información de *Las consecuencias a la salud debido a la exposición involuntaria al humo de tabaco: Un Informe del Cirujano General* a la disposición de todos.

Richard H. Carmona, Médico, Maestría en Salud Pública, FACS (Fellow American College of Surgeons), Cirujano General, Ministerio de Salud de EE.UU., Oficina del Cirujano General, Oficina de la Secretaría General, Washington, D.C.

Kenneth P. Moritsugu, Médico, Maestría en Salud Pública, Delegado del Cirujano General, Ministerio de Salud de EE.UU., Oficina del Cirujano General, Oficina de la Secretaría, Washington, D.C.

Una agradecimiento especial para todos los expertos que dieron consejos y sugerencias: Dr. Jonathan Samet, Editor Científico Ejecutivo del reporte 2006 del Cirujano General y Profesor y Director del Departamento de Epidemiología de la Escuela de Salud Pública Bloomberg de la Universidad John Hopkins; Dra. Karen Near, Asesora Científica Ejecutiva de la Oficina del Cirujano General, DHHS; Ellen Field, Secretaria Asistente Delegada, DHHS; Dr. Terry Pechacek, Director Asociado para la Ciencia de la Oficina de Fumar y la Salud, CDC; Leslie Norman, Gerente Editorial del reporte 2006 del Cirujano General, CDC; Dana Shelton, Directora Asociada de Política, Planeación y Coordinación de la Oficina de Fumar y la Salud, CDC; Peggy Williams, Escritora-Editora de Quantell, Inc.; Gabrielle Robinson, Escritora-Editora de Northrop Grumman; el Taller de Literatura sobre la Salud CDC; Dr. P. Lynne Stockton, CDC; Victoria Barnard, Maestra de la Escuela Secundaria ; Tommy Jones, Revisor; y el personal científico y de comunicaciones de la Oficina de Fumar y la Salud, CDC.

Guías del proyecto, Escritores y Asistente Editorial
Sarah Gregory, Especialista en Comunicaciones de Salud, CDC
Peter Xiques, Escritor, Science Applications International Corporation
Vickie Redick, Escritora, Science Applications International Corporation

Diseño Gráfico
C. Mark Van Hook, Diseñador Gráfico, Science Applications International Corporation

Sobre el
Informe del Cirujano General

El Director Nacional de Salud de los Estados Unidos (también conocido como el Cirujano General o *Surgeon General*) es el funcionario más alto de salud pública de la nación. El Presidente designa al Cirujano General para promover y proteger la salud de todos nuestros ciudadanos.

El Cirujano General brinda a nuestros ciudadanos la mejor información científica disponible para mejorar su salud y reducir los riesgos de padecer enfermedades y lesiones.

***Las consecuencias a la salud debido a la exposición involuntaria al humo de tabaco: El informe del Cirujano General* fue preparado por muchos de los más destacados cientificos y expertos en salud pública del país. El informe completo, de más de 600 páginas, precisó más de 4 años de trabajo para su elaboración. Está escrito para científicos. Sin embargo, el Cirujano General, Richard H. Carmona, cree que los hallazgos son muy importantes para todos.**

Cita sugerida: Departmento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., *Las consecuencias a la salud debido a la exposición involuntaria al humo de tabaco: Informe del Cirujano General Humo de Segunda Mano, Lo que Significa para Usted.* Departmento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Coordinador para la Promoción de Salud, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, Oficina de Tabaquismo y Salud, 2006.

Humo de segunda mano

Le hace daño.

No se necesita mucho humo.

No se necesita mucho tiempo.

Para descargar de la Internet copias de este folleto o del informe entero del Cirujano General, *Las consecuencias a la salud debido a la exposición involuntaria al humo de tabaco: Un informe del Cirujano General*, visite **www.cdc.gov/tobacco**.

Para solicitar copias individuales de estos documentos, llame gratis al **1-800-CDC-INFO**.

Para mayor información

Para obtener mayor información sobre el humo de segunda mano, hable con su médico, enfermera, farmacéutico u otro profesional de la salud.

Hay más información disponible sobre el Informe del Cirujano General en Internet en

www.surgeongeneral.gov

Hay más datos y consejos disponibles en
los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/tobacco
Teléfono de llamada gratuita: **1-800-CDC-INFO** (1-800-232-4636)
En inglés, en español
24 horas/día, 7 días/semana
Teléfono de texto para personas con problemas auditivos: **1-888-232-6348**
Hay más información útil disponible en www.smokefree.gov.
Para tener acceso en su área a una línea telefónica que lo asesore a dejar de fumar, llame al
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).