

## El Humo Secundario Second Hand Smoke

### ¿Cuales son los Datos Acerca del Humo Secundario?

El humo secundario proviene de:

- tabaco quemado, o
- el humo expulsado por un fumador

El humo proveniente de un fumador contiene más de 4.000 productos químicos. Cuarenta (40) de estos, son conocidos o se piensa que causan Cáncer. El humo del tabaco quemado contiene todavía más de estos mismos químicos.

La Agencia de Protección al Medio Ambiente (Environmental Protection Agency, EPA) ha informado que los efectos del humo secundario causan problemas muy serios. También esta agencia ha informado que el humo secundario es responsable por 3.000 muertes al año de Cáncer de los Pulmones a personas que no fuman.

El humo del cigarrillo es responsable por 53.000 muertes al año por enfermedades del Corazón a personas que no fuman. Esto es de gran preocupación, porque la mayoría de las personas se pasan el 90 por ciento del tiempo en lugares cerrados.

### ¿Quién Corre el Mayor Riesgo?

Cualquier persona que este respirando humo secundario de tabaco quemado puede tener:

- la nariz que le gotea,
- problemas con los ojos,
- estornudos, y dolores de cabeza,
- tos.

El humo del tabaco es perjudicial para el desarrollo del bebé aun cuando este se encuentra en el vientre de la madre antes de nacer, para niños de todas las edades y también puede crear grandes problemas a personas con asma.

### ¿Es Dañino el Humo del Tabaco para Mujeres Embarazadas?

Cuando las mujeres embarazadas fuman, el bebé no recibe suficiente oxígeno. El monóxido de carbono (el veneno del humo), sube. Esto aumenta el riesgo de:

- aborto,
- nacimiento prematuro, bebés muy pequeños, y
- muerte durante la infancia.

Los bebés que están expuestos al humo del tabaco antes de nacer generalmente nacen con menos peso y esto aumenta el riesgo de otros problemas. Usted debe dejar de fumar durante el embarazo para reducir los

problemas de salud para su bebé.

## ¿Es Dañino el Humo Secundario para Niños y Adolescentes?

El humo secundario es muy dañino para los niños y los adolescentes. Si usted fuma, no lo haga cuando hay niños presentes. Los niños que están expuestos al humo del tabaco en el hogar tienen más problemas de respiración. Estos niños tienen también más problemas de resfriados, infecciones en los oídos y tos.

Los problemas causados por el humo secundario pueden afectar a los niños durante toda la vida. Los niños en hogares donde los dos padres fuman, corren el riesgo de tener el doble de problemas en los Pulmones que los niños de padres que no fuman. Estos niños también necesitan visitar el hospital con mas frecuencia durante su primer año de vida que los niños de padres que no fuman.

Si los dos padres fuman, es más probable que los adolescentes se conviertan en fumadores también. Adolescentes que fuman, representan un gran problema médico. Es muy difícil para los adolescentes dejar de fumar. Como consecuencia estos sufrirán efectos perjudiciales para la salud durante mucho tiempo.

Fumar puede causar:

- Cáncer,
- enfermedades del Corazón, y
- otras enfermedades de los Pulmones como Enfisema.

## ¿Qué les Sucede a las Personas con Asma y otros Problemas Pulmonares?

Los efectos del humo secundario pueden causar que el asma se empeore. Estos efectos pueden causar asma a niños menores de cinco años. Fumar en cualquier lugar, en la casa, o en el vehículo puede causar que el asma se empeore inmediatamente o lentamente.

El humo secundario puede causar que cualquier persona con asma tenga que ir al hospital con mas frecuencia. También pueden necesitar más medicamentos para controlar el asma.

## ¿Qué Sucede si Usted no Fuma?

Una persona que no fuma, pero que vive con un fumador corre doble riesgo de contraer Cáncer de los Pulmones. El humo secundario puede causar también problemas del Corazón. Si usted no fuma manténgase alejado de personas que fuman.

## ¿Cómo Puede Usted Evitar el Humo Secundario?

- Mantenga su vehículo y su hogar libre de humo secundario.
- No permita que nadie fume en su casa.
- No permita nunca que nadie fume en su dormitorio.
- Recomiende a los miembros de su familia que fuman que dejen de hacerlo.
- Hable con su doctor para asistir a clases para dejar de fumar.
- No se sienta en las zonas para fumadores en lugares públicos (restaurantes, aeropuertos, centros comerciales etc) Frecuente solamente restaurantes y centros comerciales donde no se permite fumar.
- Pregúntele a su doctor por una asociación local, como American Lung Association, y American Cancer Society o American Heart Association para obtener más información.

PTE.123 © Copyright 4/1996

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

**National Jewish Health** is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 123 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to

groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit [njhealth.org](http://njhealth.org).