

## FUMADOR PASIVO

El fumador pasivo es aquella persona que no fuma, pero que está obligada a respirar un aire cargado de humo de tabaco, en espacios cerrados (oficinas, lugares públicos o en casa). El denominado “humo de segunda mano” incluye dos tipos de humo: el que exhala el fumador y el que genera el cigarrillo cuando se quema.

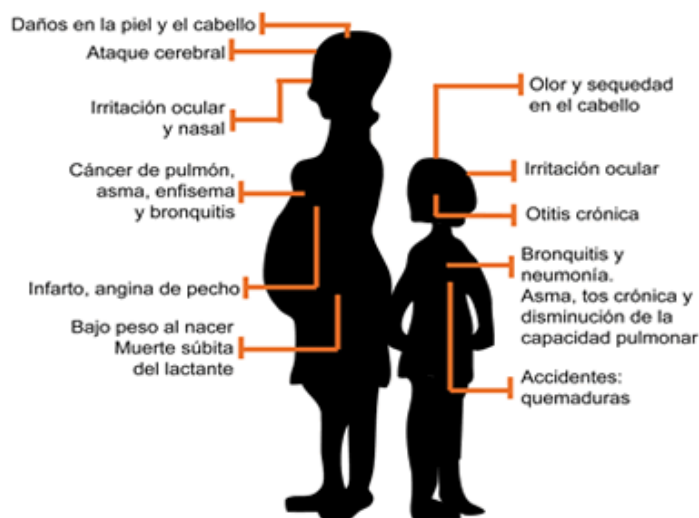
- Esta mezcla contiene más de 4500 sustancias de las cuales más de 40 son reconocidos causantes del cáncer en los seres humanos o animales y muchos son fuertes irritantes.
- El humo de segunda mano se llama también humo ambiental de tabaco, la exposición al mismo se conoce como fumar involuntario o fumar de forma pasiva.
- Se estima que una persona que respira el humo presente en el ambiente, equivale a fumar un cigarrillo por hora.

### El humo de segunda mano es un riesgo serio para la salud infantil

- La exposición al humo de segunda mano afecta también los pulmones de los bebés, niños pequeños que están en proceso de desarrollo. para quienes **incrementa el riesgo de infecciones, en el sistema respiratorio, como la pulmonía y la bronquitis, incrementando las hospitalizaciones anuales.**
- También aumenta la posibilidad que estos niños sufran una disminución de la función pulmonar y síntomas de irritación respiratoria, como la tos, exceso de flema.
- Puede aumentar la infección del oído medio, el causante más común de la hospitalización quirúrgica infantil.
- **Los niños asmáticos** corren especial riesgo, sufren un aumento de la severidad de los síntomas y que muchos estos pacientes empeoran debido al humo de segunda mano.
- Mayor frecuencia de caries, alergia a los alimentos, problemas en la piel y mayor frecuencia de cáncer en la adultez.
- También presentan con mayor frecuencia problemas de conducta, síndrome de hiperactividad, déficit de atención y menor rendimiento escolar.
- Por otra parte, faltan seis veces más a la escuela que los hijos de no fumadores y van al médico con más frecuencia.
- Un estudio publicado recientemente indica que en la niñez aumenta 4 veces el riesgo de padecer cáncer de pulmón en la adultez.
- Niños y adolescentes tienen 38% más riesgo de desarrollar un cáncer de vejiga cuando crecen.



### Efectos del Tabaquismo pasivo



### Otros Problemas de Salud

- La exposición al humo de segunda mano irrita la nariz, los ojos y la garganta.
- También puede irritar los pulmones, resultando en tos, exceso de flema, molestias de pecho y función pulmonar reducida.
- **Puede afectar en más del 30% el sistema cardiovascular.**
- **Cáncer de pulmón (una persona que este casada con un fumador tiene un 30% más de riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, que una persona que viva con un no fumador).**
- **Otro riesgo a tener en cuenta es, la intoxicación pasiva del feto,** cuando la embarazada no es fumadora pero convive con fumadores. Este problema es tan importante que no se debe fumar, en lugares donde hay una mujer embarazada.

## EL HUMO DE SEGUNDA MANO PUEDE CAUSAR CANCER EN LAS PERSONAS QUE NO FUMAN

### COMO PROTEGER SU SALUD

#### ¿Qué puede hacer usted para reducir el riesgo a la salud causado por el humo de segunda mano?

##### En la casa

- No fume en su casa, ni permita que otros lo hagan.
- Si necesita fumar hágalo FUERA de la casa (en el balcón, en la terraza o en la vereda).
- No fume en presencia de niños, especialmente bebés o niños, ya que son especialmente susceptibles a los efectos del humo de segunda mano.

##### Donde haya niños

- No permita que las niñeras ni otras personas que trabajan en su hogar fumen adentro de la casa o cerca de sus niños.
- Averigüe las normas para fumar de quien cuide a sus hijos en guardería infantil, escuela y otros encargados del cuidado de sus niños.
- Ayude a otros padres a comprender el serio riesgo que corre la salud infantil por el humo de segunda mano. Colabore con sus asociaciones de padres y maestros, su junta escolar, líderes comunitarios y otros ciudadanos interesados en lograr que el medio ambiente de su niño esté libre de humo.

## Mensaje para el fumador

En este momento es difícil ser fumador. A medida que el público toma conciencia de que fumar no sólo presenta un peligro para él sino también para los demás, las personas que no fuman, comienzan a expresarse con más franqueza y los fumadores están resultando ser, un grupo cada vez más discriminado.

Si decide fumar, he aquí algunas cosas que puede hacer para proteger a quienes lo rodean:

- **No fume cerca de los niños.** Sus pulmones son muy susceptibles al humo.
- **Si está embarazada deje de fumar.**
- **Mantenga su hogar sin humo.** Dado que el humo permanece en el aire, puede exponerlos aunque no estén presentes cuando usted fuma.
- Si es necesario que fume en el interior, límitese a hacerlo en una habitación bien ventilada.
- **En el automóvil no fume** con las ventanillas cerradas si lleva acompañantes. La concentración alta de humo en un compartimiento pequeño y cerrado aumenta considerablemente la exposición de los demás pasajeros.
- **No fume en lugares cerrados.**
- Muchas personas dejan de fumar, lo logran por sí solos, sin la ayuda de un tratamiento. Pero si no puede, existe ayuda, pídale consejo a su médico.

**LA UNICA MANERA DE PROTEGER AL FUMADOR PASIVO, EN SU HOGAR, LUGAR DE TRABAJO Y DEPENDENCIAS PUBLICAS, ES DECLARAR “AMBIENTES 100% LIBRES DE HUMO DE TABACO”**

## VIDEOS

- <http://www.youtube.com/watch?v=5JY8jSuSR-M>
- <http://www.youtube.com/watch?v=ZTPk3sMtBKE&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=QXHswUFzM8w>
- <http://www.youtube.com/watch?v=ELR1skLO4Kk&NR=1>
- <http://www.youtube.com/watch?v=luSsun2sN04&NR=1>

## Fuentes:

- OPS.
- Comisión Nacional de Control del Tabaco del Ministerio de Salud de la Nación.

Dr. Manuel Nogales Mendoza

CADENA-3 ARGENTINA “Viva la Radio”