

¿Qué puede hacer?

Siga estos sencillos pasos para mantener a todos sanos y seguros.

- ◆ Si fuma, deje de hacerlo. Converse con su médico acerca de los recursos y programas gratuitos que están disponibles en su área.
- ◆ Evite fumar en su casa o automóvil o en áreas donde su familia pasa mucho tiempo.
- ◆ No permita que su familia o sus visitas fumen en su casa o su automóvil.
- ◆ Contrate únicamente a niñeras y proveedores de atención que no fumen.

Reemplace y repare para reducir los residuos de humo.

El humo de tercera mano no puede eliminarse por completo. En los hogares donde se fuma habitualmente, es posible que sea necesario hacer lo siguiente para reducir los residuos del humo de tercera mano:

- ◆ Cambiar las alfombras
- ◆ Cambiar los muebles
- ◆ Cambiar la ropa de cama
- ◆ Cambiar las encimeras
- ◆ Cambiar los tableros para tabiques/paneles de yeso (drywall)

Ayuda gratuita para dejar de fumar

Línea de ayuda para fumadores de California

1-800-45-NO-FUME
(1-800-456-6386)

www.nobutts.org/spanish

Smokefree.gov

<https://smokefree.gov>

Fuentes

1. Departamento de Salud Pública de California. Programa de control del tabaco de California. 2017. *Humo de tercera mano*.
2. Smith, Caitlin O., *La exposición a "humo de tercera mano" es otro peligro para los niños*, AAP News, Academia Americana de Pediatría. 2009: 30; 8
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *¿Cómo afecta a mi salud y a la de mi bebé el humo del cigarrillo durante el embarazo?* Actualizado en 2016. www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy/ [Sitio visitado en octubre de 2016]
4. Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA). *El humo de segunda mano (y de tercera mano) podría estar enfermado a su mascota*. Noviembre de 2016. www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm530220.htm [Sitio visitado en mayo de 2017]

© 2017. Departamento de Salud Pública de California.
Financiado conforme a la subvención #16-10064.
www.tecc.org 1-800-258-9090

J981SP - 1/18



Humo de tercera mano

Descubra cómo puede protegerse usted y a su familia de este peligro invisible.



¿Qué es el humo de tercera mano?

Si alguna vez olió humo en el pelo o la ropa de un fumador, u olió humo en una habitación donde nadie está fumando, ha experimentado humo de tercera mano. Es un residuo tóxico que queda en las superficies mucho después de que el humo del cigarrillo desaparece. También puede provenir de hookah (pipas de agua) y de cigarrillos electrónicos.

Se ha demostrado que los químicos peligrosos que se encuentran en el humo del tabaco permanecen en todas las superficies interiores, como encimeras, paredes, muebles, juguetes e incluso en nuestra piel y cabello.¹

«Los efectos secundarios prolongados de los cigarrillos son tan peligrosos para los niños como el humo de segunda mano».²

Academia Americana de Pediatría

¿Por qué es peligroso?

- ◆ El humo de tercera mano contiene niveles altos de nicotina y químicos que causan cáncer.¹
- ◆ Algunos de los químicos en el humo de tercera mano son diferentes de los que se encuentran en el humo natural porque cambian con el tiempo y se vuelven aún más tóxicos.¹
- ◆ La exposición al humo de tercera mano daña el material genético (ADN) e incrementa el riesgo de padecer problemas de salud a corto y largo plazo, incluidos el asma y el cáncer.¹
- ◆ Los métodos de limpieza comunes, como pasar la aspiradora, limpiar las superficies y ventilar las habitaciones, no eliminan por completo el humo de tercera mano.¹
- ◆ Las capas de residuos de humo pueden acumularse con el tiempo en las superficies y en el polvo doméstico, donde pueden permanecer durante años.¹



¿Quién está en más riesgo?

Bebés y niños

- ◆ Ellos están más cerca de la mayoría de las superficies contaminadas porque se arrastran sobre alfombras y muebles.
- ◆ La nicotina y los químicos contenidos en el humo de tercera mano pueden ser absorbidos a través de la piel o inhalados.¹
- ◆ Los bebés y niños pequeños pueden ingerir residuos de humo durante la dentición o al jugar con objetos contaminados.¹

Mujeres embarazadas

- ◆ La nicotina es un peligro para la salud de las mujeres embarazadas. Puede dañar el cerebro y los pulmones de un bebé en desarrollo.³

Sus mascotas

- ◆ Las mascotas pasan la mayor parte del tiempo en el piso o en los muebles, donde se asienta el humo de tercera mano.
- ◆ El humo también se asienta en la piel (o plumas) de los animales. Cuando las mascotas se acicalan pueden ingerir los químicos tóxicos del humo.⁴

Puede protegerse a sí mismo, a su familia y a sus mascotas al mantener su hogar y su automóvil libres de tabaco.