

H U M O

de segunda mano

Qué puede hacer usted sobre el humo
de segunda mano como padre, 
 personal directivo y
ocupante de un edificio 

 EPA

Agencia de
Proteccion Ambiental
de los Estados Unidos
(EPA)
Washington, DC 20460

Otoño de 1995
402-F-93-004 #

Oficina de Aire y Radiacion (6607J)

Official Business
Penalty for Private Use \$300



Recycled/Recyclable
Printed on paper that contains
at least 50% recycled fiber

¿Qué es el humo de segunda mano?

¿QUÉ ES EL HUMO DE SEGUNDA MANO?

• El humo de segunda mano es una mezcla del humo emanado por el cigarrillo, pipa o cigarro al quemarse, con el humo que exhalan los pulmones del fumador.

• Esta mezcla contiene más de 4000 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 (ETS) por sus siglas en inglés; la exposición al mismo se conoce como fumar involuntario o fumar de forma pasiva.

EL HUMO DE SEGUNDA MANO PUEDE CAUSAR CÁNCER AL PULMÓN EN LAS PERSONAS QUE NO FUMAN

• La Agencia de Protección Ambiental (EPA) clasificó el humo de segunda mano como reconocido causante del cáncer al pulmón en los seres humanos (carcinógeno del Grupo A).

• Dicha agencia calcula que el fumar de forma pasiva provoca anualmente aproximadamente 3.000 muertes de cáncer en personas que no fuman.

EL HUMO DE SEGUNDA MANO ES UN RIESGO SÉRIO PARA LA SALUD INFANTIL

• La exposición al humo de segunda mano afecta también los pulmones de los niños pequeños que están en proceso de desarrollo.

• Entre los más seriamente afectados por esta exposición están los bebés y los hijos pequeños de padres fumadores, para quienes aumenta el riesgo de infecciones en el sistema respiratorio inferior como la neumonía y la bronquitis. La EPA calcula que anualmente entre 150.000 a 300.000 infecciones del sistema respiratorio inferior de los bebés y niños menores de 18 meses son provocadas por el humo de segunda mano y resultan en 7.500 a

15.000 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 y el respirar asmático.

• El fumar de forma pasiva puede resultar en una infección del oído medio, el causante más común de la hospitalización quirúrgica infantil.

• Los niños asmáticos corren especial riesgo. La EPA calcula que cientos de miles de ellos sufren un aumento de episodios y severidad sintomática y que entre 200.000 a un millón de estos pacientes empeoran debido al humo de segunda mano. También puede ser ésta la causa de que miles de niños que no sufren de asma, la contraigan todos los años.

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.

• El humo puede afectar el sistema cardiovascular, y existen estudios que vinculan la exposición al mismo y el comienzo del dolor de pecho.

Para más información

U.S. Environmental Protection Agency
Indoor Air Quality Information Clearinghouse (IAQ INFO)
P.O. Box 37133
Washington, DC 20013-7133
1-800-438-4318
202-484-1307

Office on Smoking and Health/Centers for Disease Control and Prevention
Mail Stop K-50
4770 Buford Highway, N.E.
Atlanta, GA 30341-3724
404-488-5705

National Cancer Institute
Building 31, Room 10A24
9000 Rockville Pike
Bethesda, MD 20892
1-800-4-CANCER

National Heart, Lung and Blood Institute
Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
301-951-3260

National Institute for Occupational Safety and Health
4676 Columbia Parkway
Cincinnati, OH 45226-1998
1-800-35-NIOSH

EPA **Cómo proteger**

EN LA CASA

- No fume en su casa, ni permita que otros lo hagan.
- Si un miembro de su familia insiste en fumar en el interior de la casa, aumente la ventilación del lugar donde se fuma. Abra ventanas o use extractores de humo.
- No fume en presencia de niños, especialmente bebés o niños de edad preescolar, ya que son especialmente susceptibles a los efectos del humo de segunda mano.

DONDE HA YA NIÑOS

- No permita que las niñeras ni otras personas que trabajan en su hogar fumen adentro de la casa o cerca de sus niños.
- La EPA recomienda que toda organización infantil establezca normas para fumar que protejan efectivamente a los niños de la exposición al humo ambiental de tabaco.
- Averigüe las normas para fumar de quien cuide a sus hijos durante el día, de la 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.

EN EL TRABAJO

La EPA recomienda que toda empresa tenga normas para fumar que protejan efectivamente a quienes no fuman de la exposición involuntaria al humo de tabaco. Muchas empresas y organizaciones ya tienen normas establecidas pero varía su efectividad.

- Si las normas para fumar de su empresa no controlan efectivamente el humo de segunda mano, colabore con los funcionarios y organizaciones laborales indicadas para establecerlas.
- Simplemente con separar a los que fuman de los que no fuman, como en la cafetería, se puede reducir la exposición, pero, aún así, éstos últimos estarán expuestos al humo que vuelve a circular o al que se filtra a los lugares de no fumar.
- Dos opciones que protegerán efectivamente al que no fuma son: prohibir que

se fume en el interior o limitarlo a cuartos especialmente diseñados, así evitando que el humo se escape a otras partes del edificio.

Los costos de establecer cuartos diseñados para este propósito varían según el edificio y posiblemente resulten más caro que eliminar el fumar totalmente.

- Si se permite fumar en el interior de un edificio, deberá ocurrir en un cuarto que cumpla ciertas condiciones.
- El aire del cuarto para fumar debe ser extraído directamente hacia el exterior por un extractor. No debe volver a circular en otras partes del edificio. Es necesario que la cantidad de aire que se extrae del cuarto sea mayor que la cantidad que recibe, asegurando así que el humo de segunda mano no se filtre a los lugares cercanos.
- El sistema de ventilación debe suministrar 60 pies cúbicos de aire por minuto (CFM) por cada fumador. A menudo, esto se logra

utilizando aire de otras partes del edificio; como los pasillos.

- No debe haber necesidad que las personas que no fuman usen el cuarto de fumar por ningún motivo. Debe ubicarse donde no se trabaje y donde nadie deba entrar como parte de sus responsabilidades de trabajo.
- Los programas para dejar de fumar patrocinados por las empresas forman parte importante de cualquier norma general para fumar. Aproximadamente el 25 por ciento de los norteamericanos aún fuman. Muchos desean dejar de hacerlo, pero fumar cigarrillos crea enviciamiento tanto físico como psicológico y no resulta fácil. Aunque trabajar en un edificio libre de humo puede animar muchos a dejar de fumar, una de las metas de cualquier política para fumar deberá ser el apoyo activo para quienes desean dejar el hábito.



su salud

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

- Si se permite fumar en lugares designados al aire libre, estos no deben ubicarse cerca de las puertas (o cerca de las tomas de aire del sistema de ventilación) donde los que no fuman se vean obligados a cruzar el humo de los fumadores congregados cerca de las puertas.

Algunas empresas han instalado lugares al aire libre con refugios y ceniceros para la comodidad del fumador.

- Conozca las leyes que su comunidad estableció para fumar. Algunas lo prohibieron totalmente en lugares tales como restaurantes; otras requieren que hayan lugares separados para el fumador, aunque la mayoría simplemente separa los lugares para fumar y no fumar dentro del mismo espacio, lo cual reduce, aunque no elimina, la exposición involuntaria al

humo secundario.

- Si se permite fumar, los lugares para hacerlo deben determinarse con cierto conocimiento de las características de ventilación, para minimizar la exposición. Por ejemplo, los lugares en que se prohíbe fumar deben estar cerca de las tomas de aire mientras que los de fumar, deben ubicarse cerca de los extractores y reguladores de retorno.

- Solicite que lo sienten en la sección de no fumar, lo más lejos posible de los fumadores.

- Si en su comunidad no existen ordenanzas que controlen el fumar, insista que se establezcan. Si las ordenanzas locales no ofrecen suficiente protección, exhorte a los funcionarios del gobierno que tomen acción.

- En los bares, donde beber y fumar parecen complementarse, no se han

establecido muchas restricciones. Ante la falta de leyes que limiten fumar, solicite al propietario que tenga presente a la clientela que no fuma, y concurra usted a lugares que sí lo hagan.

- ¿Existen en su estado o comunidad leyes para fumar en lugares públicos? En muchos estados existen leyes que prohíben fumar en establecimientos públicos tales como escuelas, hospitales, aeropuertos, terminales de autobús y otros edificios públicos. Conozca las leyes.

Aproveche las que están diseñadas para protegerlo. Las leyes federales ahora prohíben fumar en todos los vuelos dentro de los Estados Unidos de seis horas o menos de duración y en todos los viajes de autobús dentro del estado.

Un mensaje especial para el fumador

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

un grupo desaprobado.

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.

- Forme parte activa en el desarrollo de la política para fumar en su empresa. Fomente el establecimiento de programas para dejar de fumar para los interesados.

- Mantenga su hogar sin humo. Los que no fuman pueden contraer cáncer al pulmón si están expuestos al humo de su cigarrillo. 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 un cuarto ventilado con las ventanas abiertas. Asegúrese que el cuarto en el que fuma tenga en funcionamiento un detector de humo para disminuir la posibilidad de incendio.

- Someta su casa a pruebas de radón. La contaminación de radón en combinación con el humo producido al fumar es un riesgo mucho más grande para la salud que cada uno por sí solo.

- No fume en un automóvil con las ventanas cerradas si lleva pasajeros. La concentración alta de humo en un compartimiento pequeño y cerrado aumenta considerablemente la exposición de los demás pasajeros.

Más de dos millones de personas dejan de fumar anualmente, la mayoría lo logran por sí solos, sin la ayuda de un programa ni medicamentos. Si quiere dejar de fumar, existe ayuda a su disposición. Los programas para dejar de fumar pueden ayudarlo. Puede ser que en su empleo los ofrezcan, o pídale consejo a su médico.

EN OTROS LUGARES INTERIORES

