



Què és el fum aliè?: és el fum que es desprèn de la punta en combustió d'un cigarret o un altre producte del tabac, generalment **junt amb el fum que exhala el fumador**. Es denomina també "fum ambiental", "tabaquisme passiu" o "contaminació pel fum del tabac". La **inhalació de fum aliè** per no fumadors es considera **tabaquisme passiu** o involuntari.

➔ És dolent per a la salut inhalar el fum aliè? Quina relació hi ha amb el càncer?:

- La inhalació del fum aliè **produeix mort prematura** i diverses malalties, com al **càncer de pulmó, cardiopatia coronària i pneumopaties**, e **influeix negativament** en altres com a l'asma.
- El tabaquisme **redueix el creixement fetal**. Les embarassades que fumen cigarrets donen a llum nadons que pesen, de mitjana, entre 150 i 250 grams menys que els de les no fumadores. El baix pes en néixer està associat amb un increment dels problemes de salut del nou-nat. El tabaquisme matern també guarda relació amb la **prevalença més gran de la mort sobtada del lactant** i amb **problemes d'oïda i respiratoris aguts dels nens**.

➔ Per què els no fumadors que inhalen fum aliè s'han de plantejar que poden presentar càncer de pulmó?:

- **El fum** del tabac ambiental **conté carcinògens** que s'expandeixen per l'aire durant la combustió del tabac en fumar.
- Els **no fumadors** exposats al fum aliè **inhalen i metabolitzen substàncies i carcinògens similars** als que inhalen els fumadors actius.
- Entre **les persones que mai han fumat**, les exposades al fum aliè **dupliquen el risc de presentar càncer de pulmó**, en comparació amb les que no estan exposades al fum aliè.



Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2020

➔ Quines mesures s'han de prendre per evitar el fum aliè?

- El mateix **domicili** és, amb freqüència, un **lloc d'exposició** al fum aliè. Per la qual cosa la primera mesura fonamental és **no fumar a casa**.
- A les cases en què no es fuma **es redueix l'exposició** d'adults i nens al **fum aliè**, així **es protegeix els més vulnerables** (com els que pateixen d'asma o els adults amb cardiopaties o pneumopaties cròniques).
- Els adolescents de pares no fumadors que permeten que es fumi a casa, tenen més probabilitat de començar a fumar que els que viuen en llars on es prohibeix fumar.
- Els **fumadors que no fumen a casa consumeixen** menys cigarrets per dia.
- A les cases en què no es fuma, les persones que volen deixar el tabac **aguanten més temps sense tornar a fumar**.
- El fet de no permetre que es fumi a casa constitueix un **missatge clar que fumar és inacceptable**.
- Es pot reduir encara més l'exposició al tabac aliè **no fumant als cotxes i altres vehicles** quan hi ha nens o no fumadors. S'han detectat altes concentracions de fum aliè en cotxes en els quals es fuma; **obrir les finestretes no serveix per eliminar l'exposició** al fum aliè.



La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta el teu metge.

Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2020