



¿Qué es el humo ajeno?: es el humo que se desprende de la punta en combustión de un cigarrillo u otro producto del tabaco, generalmente **junto con el humo que exhala el fumador**. Se denomina también “humo ambiental”, “tabaquismo pasivo” o “contaminación por el humo del tabaco”. La **inhalación de humo ajeno** por no fumadores se considera **tabaquismo pasivo** o involuntario.

➔ ¿Es malo para la salud inhalar el humo ajeno?, ¿Qué relación hay con el cáncer?:

- La inhalación del humo ajeno **produce muerte prematura** y diversas enfermedades, como **cáncer de pulmón, cardiopatía coronaria y neumopatías**, e **influye negativamente** en otras como el asma.
- El tabaquismo **reduce el crecimiento fetal**. Las embarazadas que fuman cigarrillos dan a luz a bebés que pesan, por término medio, entre 150 y 250 gramos menos que los de las no fumadoras. El bajo peso al nacer está asociado con un incremento de los problemas de salud del recién nacido. El tabaquismo materno también guarda relación con la **mayor prevalencia de la muerte súbita del lactante** y con **problemas de oído y respiratorios agudos de los niños**.

➔ ¿Por qué los no fumadores que inhalan humo ajeno han de plantearse que pueden presentar cáncer de pulmón?:

- **El humo** del tabaco ambiental **contiene carcinógenos** que se expanden por el aire durante la combustión del tabaco al fumar.
- Los **no fumadores** expuestos al humo ajeno **inhalan y metabolizan sustancias y carcinógenos similares** a los que inhalan los fumadores activos.
- Entre **quienes nunca han fumado**, las personas expuestas al humo ajeno **duplican el riesgo de presentar cáncer de pulmón**, comparado con las que no se ven expuestas al humo ajeno.



Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2020

➔ ¿Qué medidas tomar para evitar el humo ajeno?

- El propio **domicilio** es, con frecuencia, un **lugar de exposición** al humo ajeno. Por lo que la primera medida fundamental es **no fumar en casa**.
- En las casas en que no se fuma **se reduce la exposición** de adultos y niños **al humo ajeno**.
- Así **se protege a los más vulnerables**, como los aquejados de asma (o los adultos con cardiopatías o neumopatías crónicas).
- Los adolescentes cuyos padres no fumadores permiten que se fume en casa tienen más probabilidad de empezar a fumar que los que viven en hogares donde se prohíbe fumar.
- También los **fumadores en cuya casa no se fuma consumen menos** cigarrillos por día.
- En las casas en que no se fuma, quienes quieren dejar el tabaco **aguantan más tiempo sin volver a fumar**.
- No permitir que se fume en la casa constituye un **mensaje claro** de que **fumar es inaceptable**.
- Puede reducirse aún más la exposición al tabaco ajeno **no fumando en los coches y demás vehículos** cuando hay niños o no fumadores. Se han detectado altas concentraciones de humo ajeno en coches en los que se fuma; **abrir las ventanillas no sirve para eliminar la exposición** al humo ajeno.



La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2020