


# ▶ Vivir también en casa sin humo

## Dejar de fumar: obra acabada, si es bien empezada

Su médico de cabecera puede ser una gran ayuda. Hable con él sobre sus problemas.

Al que quiere hacerlo por su propia cuenta puede servirle el programa gratuito de autoayuda «Ziel Nichtrauchen». El acceso directo a ese programa es: [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch).

**at**  **Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention**  
Postfach 5255 3001 Bern

### Informaciones adicionales y folletos:

Teléfono 031 389 92 46 Fax 031 389 92 60  
[info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

Texto: Nicolas Broccard, Büro Context Traducción: José Vizcaino Gráfico: Hanspeter Hauser/AVD Impreso: Atze AG



# ► Vivir también en casa sin humo

**Sólo pudiendo respirar también en casa aire libre de humo es cuando niños y jóvenes, así como adultos no fumadores están protegidos de manera eficaz de daños de salud debidos a inhalación pasiva de humo.**

Son ya pequeñas cantidades de humo las que perjudican la salud. Por eso es imposible precisar valores límite en cuanto a la inhalación pasiva. En caso de que los fumadores abren las ventanas, pasan a otra sala o ponen en marcha el aire

acondicionado, lo que desaparece es el olor del tabaco. Sin embargo, las sustancias tóxicas del humo siguen flotando en todas partes en el aire que se respira.

## ► Las ventajas para todos

Si no se fuma en casa,

- los niños padecen mucho menos enfermedades causadas por la inhalación pasiva de humo,
- se disminuye el riesgo de que los jóvenes tengan tan sólo la idea de empezar a fumar,
- les resulta más fácil a jóvenes y adultos que desean dejar de fumar el llevar a cabo su decisión,
- se mantiene libre de olor a humo de tabaco toda la ropa.

## Así es cómo Vd. se puede proteger contra la inhalación pasiva de humo

- Declare su piso y su coche zona no fumadora.
- Pídales a amigos y conocidos que se abstengan de encenderse un cigarrillo en presencia de Vd. y de sus hijos.
- Empléese a fondo para que también la guardería, el parvulario o la escuela sea zona no fumadora.
- Frecuente sólo restaurantes y locales enteramente sin humo

## ► Los padres sirven de modelo

Los padres son unos de los modelos más importantes para los niños. Servir de modelo implica que Vd. asuma tener puntos fuertes y flojos. Aun siendo fumadores, los padres pueden discutir en casa sobre el tema del tabaco. Al no ser fumadores, les será más fácil introducir esta regla como norma evidente.

Cuando los jóvenes empiezan a fumar regularmente, puede haber una serie de razones distin-

tas. Estas pueden ser mera curiosidad, amiguitos que fuman, presión de grupo, el deseo de parecer mayor, imágenes atractivas de la publicidad pero también lo son padres o hermanos y hermanas que fuman.

Se puede comprobar que niños que se crían en un hogar sin humo corren un riesgo menor de ser fumadores, comparado con niños cuyos padres o hermanos consumen cigarrillos.

## ► Hechos

### La inhalación pasiva es veneno para la salud

El humo pasivo está compuesto del humo que proviene del cigarrillo encendido y del humo que exhalan los fumadores. El humo pasivo contiene más de 250 sustancias químicas conocidas como tóxicas o cancerígenas. Niños expuestos a la inhalación pasiva respiran tanta sustancia tóxica o cancerígena como los fumadores activos.

- La inhalación pasiva reduce el desarrollo de los pulmones de los niños y causa enfermedades de las vías respiratorias, otitis media y asma. Un ataque de asma puede poner en serio peligro la vida de un niño o de una niña.
- En la edad escolar la inhalación pasiva produce sobre todo picor de garganta, secreción mucosa en la garganta y la faringe, ruido al respirar o asfixia.
- No fumadores adultos que inhalan pasivamente aumentan el riesgo de cáncer de pulmón y el riesgo de enfermedades de corazón.

### ¿Cuántos niños y jóvenes están expuestos en casa a la inhalación pasiva?

El estudio SCARPOL hecho en Suiza sobre los problemas de las vías respiratorias y las alergias de niños en edad escolar reveló en 1992/1993 que el 47% de los escolares entre 6 y 14 años inhalaban pasivamente en casa. De momento no

hay datos actualizados sobre la inhalación pasiva en casa para este grupo de edad.

A mediados de los años 90 había un tercio de la población suiza mayor de 15 años que fumaba. En 2006 fumaba un 29% de los de 14 a 65 años, según una encuesta suiza sobre el consumo de tabaco. Esto equivale a una reducción de una décima parte. Aun partiendo de que hoy en día los que fuman en casa lo hacen solos o únicamente en el balcón o jardín, habrá un 40% de los niños y jóvenes en edad escolar que siguen sometidos en casa a inhalación pasiva de humo de tabaco, que pone en peligro su salud.

### A los jóvenes les toca a menudo inhalar pasivamente

Adolescentes y jóvenes adultos inhalan el humo pasivo con más frecuencia que personas mayores según la encuesta suiza sobre el consumo de tabaco. Una de las razones principales es que los jóvenes van a menudo a actos en los que se permite fumar; además hay muchos jóvenes que no se abstienen de fumar.

En el lugar de trabajo es donde también muchos jóvenes asalariados (inclusive los aprendices) de menos de 25 años están más sometidos a la inhalación pasiva. Será que colaboradores y colegas de su edad con los que van a la pausa no se abstienen de fumar en presencia de no fumadores.