

PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

información para

**no
fumadores**



Edita:

© Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Diseño y maquetación:

Índice Diseño

Imprime:

A.G. Novograf
6ª Edición 2006
10.000 ejemplares
D.L.: MU-1.749-2006

Las personas que han decidido, libremente, no fumar o dejar de hacerlo se pueden convertir en fumadores pasivos.

¿qué es un fumador pasivo o fumador involuntario?



Es aquella persona reconocida por la Organización Mundial de la Salud que, sin fumar voluntariamente, aspira el humo del tabaco por tener que permanecer un tiempo en ambientes donde fuman otras personas.

Estas personas, que viven o trabajan en ambientes cargados de humo, corren riesgo de enfermar.

¿por qué?

Cuando un fumador enciende un cigarrillo se producen dos tipos de corrientes de humo:

- **Corriente principal:** la que inhala el fumador con cada calada.
- **Corriente secundaria o lateral:** la debida al humo producido por la combustión pasiva del cigarrillo.

Se ha comprobado que esta corriente secundaria contiene concentración superior de algunos de los componentes del humo de tabaco (alquitrán, nicotina, benzopireno, amoníaco, etc.). Así, pues, un fumador involuntario aspira el humo de la corriente secundaria y el exhalado al ambiente por el fumador. Se estima que en espacios cerrados y poco ventilados en los que se fuma, un no fumador puede inhalar en una hora tanto humo como un fumador al consumir de uno a tres cigarrillos.

La aspiración de estas sustancias hace que vivir o trabajar en un ambiente cargado de humo de tabaco suponga un riesgo para la salud.

consecuencias para la salud

Efectos en vías respiratorias

La exposición a ambientes cargados de humo producen a corto plazo, además de irritación de las mucosas oculares, alteraciones de las vías respiratorias, manifestándose con tos, estornudos, etc. Estos efectos son mayores en personas con antecedentes de bronquitis, alergias (asma), sinusitis, provocando crisis y aumento de secreciones.

Los hijos de padres fumadores son un grupo especial de riesgo, ya que padecen con mayor frecuencia tos, expectoración y enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y asma. Además, estos niños pueden sufrir a largo plazo disminución de la función pulmonar y enfermedades pulmonares obstructivas crónicas.



Cáncer de pulmón

Diferentes estudios concluyen que el tabaquismo pasivo es una de las causas de cáncer de pulmón, considerando que las personas que están expuestas a ambientes cargados con humo de tabaco aumentan un 30% el riesgo de padecerlo.

El riesgo de cáncer de pulmón relacionado con el tabaquismo pasivo se comprueba sobre todo en las personas que conviven con grandes fumadores o comparten un despacho pequeño con fumadores. De las muertes producidas por esta causa, 2/3 se le atribuyen a la exposición laboral y 1/3 a la del hogar.

Efectos cardiovasculares

En la aparición de enfermedades cardiovasculares influyen múltiples factores (hipertensión arterial, hipercolesterolemia, obesidad, etc.), siendo difícil atribuir a un solo factor la aparición de las mismas. No obstante, en estudios recientes se demuestra que el riesgo de muerte por enfermedades cardíacas isquémicas o por infarto de miocardio aumenta en cónyuges de fumadores, siendo este riesgo mayor cuanto mayor sea el consumo de cigarrillos.

las mujeres

embarazadas



y los niños

son fumadores pasivos especiales

El feto y el niño se ven obligados a convivir en ambientes cargados de humo de tabaco cuando las personas que los alimentan, custodian y cuidan son fumadores o frecuentan lugares donde se consume tabaco.

en la mujer

embarazada

Si la madre fuma en el embarazo aumenta el riesgo de:

- Concebir un hijo de menos peso al nacer.
- Tener abortos espontáneos.
- Partos prematuros.
- Muerte o enfermedad perinatal.
- Problemas en la placenta como: placenta previa, infartos placentarios y desprendimiento precoz de la placenta.
- En el período de lactancia materna, la nicotina le da un mal sabor a la leche materna, siendo motivo de rechazo de esta forma de alimentación.



Al respirar aire contaminado por el humo del tabaco aumenta el riesgo de:

en la primera infancia

- **Muerte súbita.**
- Enfermedades respiratorias como **bronquitis**, neumonías, etc.
- **Infecciones en vías respiratorias altas**, como amigdalitis, rinitis, otitis, faringitis.

en los escolares

- Faltas de asistencia al centro escolar y mayor frecuencia de síntomas respiratorios como tos, expectoración, etc., **que perturban el proceso de aprendizaje.**
- Los **hijos asmáticos** presentan **más descompensaciones** agudas de su enfermedad.
- **Inicien a fumar en la infancia o adolescencia**, al asimilar como habitual esta práctica.
- **Molestias olfativas**, impregnando de humo de tabaco la ropa y el pelo.
- **Dolor de cabeza**, embotamiento.
- **Irritación de las mucosas oculares.**
- **Permisividad** al consumo de tabaco, si fuma y no habla de los efectos del tabaco sobre la salud con su hijo o, por el contrario, habla, pero no mantiene un comportamiento coherente.

En general, los hijos de padres y/o madres fumadores/as son un grupo especial de riesgo, ya que padecen con mayor frecuencia tos, expectoración y enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y asma.

¿qué se puede hacer?

El no fumador, al estar compartiendo lugar de trabajo, hogar, transporte, locales, etc., con personas fumadoras, está **expuesto a un riesgo importante para su salud**, además de estar sufriendo las molestias producidas por el olor a tabaco y la impregnación en la ropa y el pelo del humo.



Los no fumadores han elegido la salud libremente, derecho reconocido por la legislación española. Por consiguiente, tienen derecho a vivir y trabajar en un ambiente exento de humo de tabaco.

La ley protege a los no fumadores del humo del cigarrillo



derechos de los no fumadores

- **Derecho a la protección de la salud** (Art. 43 de la Constitución Española).
- **Derecho a respirar aire no contaminado por el humo del tabaco** (Preámbulo Ley 28/2005 de medidas sanitarias frente al tabaquismo).
- “En atención a la promoción y defensa de la salud, **el derecho de los no fumadores prevalecerá sobre el derecho a fumar...**” (Ley 6/1997 de la Región de Murcia).

“El consumo de productos del tabaco deberá hacerse exclusivamente en aquellos lugares o espacios donde no esté prohibido o en los que se haya habilitado una zona para ello. Se distingue entre lugares en los que está totalmente prohibido fumar y aquellos en los que se permite habilitar zonas para el consumo de tabaco”.
(Ley 28/2005 de medidas sanitarias frente al tabaquismo.)

está **prohibido fumar**, pero se permite **habilitar zonas para fumar** en los siguientes espacios o lugares:

- **Centros de atención social.**
- **Hoteles, hostales y análogos.**
- **Bares, restaurantes y demás establecimientos de restauración cerrados, con una superficie útil destinada a clientes o visitantes igual o superior a 100 metros cuadrados, excepto si están ubicados en el interior de centros o dependencias en los que se prohíba fumar.**
- **Salas de fiesta o de uso público en general, durante el horario o intervalo que no se permita la entrada a menores de 18 años.**
- **Salas de teatro, cine y otros espectáculos públicos que se realizan en espacios cerrados. En estos casos, la ubicación de la zona de fumadores deberá situarse fuera de las salas de representación o proyección.**
- **Aeropuertos.**
- **Estaciones de autobuses.**
- **Estaciones de transporte marítimo y ferroviario.**

está totalmente prohibido fumar en:

- ❌ Centros de trabajo, salvo en los espacios al aire libre.
- ❌ Centros y dependencias de las Administraciones Públicas y entidades de Derecho público.
- ❌ Centros, servicios o establecimientos sanitarios.
- ❌ Centros docentes y formativos.
- ❌ Instalaciones deportivas y de espectáculos públicos cerrados.
- ❌ Zonas destinadas a la atención directa al público.
- ❌ Centros comerciales, grandes superficies y galerías.
- ❌ Centros de atención social para menores de 18 años.
- ❌ Centros de ocio que permitan el acceso a menores.
- ❌ Centros culturales, salas de lectura, exposición, biblioteca, conferencias, museos y similares.
- ❌ Salas de fiesta o de uso público en general en las que se permita la entrada a menores de 18 años.
- ❌ Áreas donde se elaboren, transformen, preparen o vendan alimentos.
- ❌ Ascensores, elevadores y similares.
- ❌ Cabinas telefónicas, recintos de los cajeros automáticos y otros espacios de uso público de reducido tamaño (menos de 5 m²).
- ❌ Vehículos o medios de transporte colectivo urbano e interurbano, incluyendo los taxis, funiculares y teleféricos, vehículos de transporte, de empresa.
- ❌ Todos los espacios de transporte suburbano (vagones, andenes, pasillos, escaleras, estaciones...), excepto al aire libre.
- ❌ Transportes ferroviarios y marítimos, excepto al aire libre.
- ❌ Aeronaves con origen y destino en territorio nacional y compañías aéreas españolas.
- ❌ Estaciones de servicio y similares.

recomendaciones en el hogar

Cuando coexisten fumadores y no fumadores se recomienda no fumar en el interior del hogar, o en su defecto, disminuir el consumo de tabaco así como, en la medida de lo posible, ventilar la casa. En cualquier caso **evite que se fume delante de los niños, embarazadas y personas enfermas.**



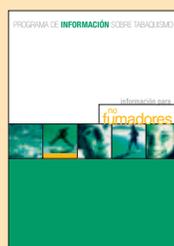
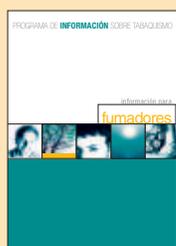
10 consejos para ayudar a un fumador a dejar de fumar

- 1 Exprésale tu apoyo. Que sepa que puede contar contigo.
- 2 Pregúntale las **razones** personales o familiares que le han llevado a **tomar esta decisión**. Será muy útil que las recuerde en todo momento.
- 3 Asegúrale que podrá llamarte siempre que necesite tu apoyo. Sé paciente si alguna vez te llama a medianoche o se pone “insufrible” durante unos días.
- 4 Mientras está dejando de fumar invítale a hacer algún **ejercicio** de estiramiento o respiración. Pasear juntos puede ser una buena opción; a ti también te será útil.
- 5 Si te comenta su ansiedad o nerviosismo recuérdale que estas situaciones cada vez serán menos frecuentes y menos intensas.
- 6 En los momentos “críticos” puedes ofrecerle un chicle o caramelo sin azúcar, agua, infusiones, zumos naturales o una pieza de fruta. **Evita ofrecerle dulces**, frutos secos u otros alimentos más calóricos.
- 7 Pregúntale cómo se siente y demuéstrole tu preocupación y tu aprecio por los esfuerzos que está realizando.
- 8 Si eres ex fumador háblale de las ventajas de una vida libre de tabaco.
- 9 Si eres fumador, **no fumes en su presencia**. No le ofrezcas cigarrillos.
- 10 Si vuelve a fumar **ánimale** a que valore el tiempo que ha estado sin fumar y a que sea consciente de lo que le ha hecho recaer, para que cuando lo intente de nuevo pueda prepararse mejor y consiga su objetivo.

Si desea más información solicítela a la:

Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11 • 30008 Murcia
Teléfono 968 36 89 40 • Fax 968 36 59 51
E-mail: edusalud@carm.es
Web: www.murciasalud.es



SOLICITUD DE MATERIALES

Nombre y apellidos

Edad Profesión

Dirección

C.P. Provincia

Municipio

E-mail

Teléfono

Centro de trabajo

Deseamos mejorar nuestros servicios. Por ello nos interesan sus **sugerencias**

.....

.....



PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11
30008 Murcia



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública



PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO



**Solicito los siguientes materiales del
PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO:
(Señale el material y especifique el número de ejemplares)**

- Guía para dejar de fumar
- Información para padres y madres
- Información para mujeres
- Información para jóvenes
- Información para fumadores
- Información para no fumadores
- Adhesivos de señalización para el cumplimiento de la normativa sobre tabaco. Especificar el modelo
-
- Otros materiales. Especificar