

**Línea de Información Para
Dejar de Fumar del Estado de
Nueva York**

1 - 8 6 6 - N Y - Q U I T S
(1-866-697-8487)

www.nysmokefree.com

TTY: 1-800-280-1213

LOS HECHOS:

**HUMO DE
SEGUNDA MANO
EN SU HOGAR**



Los Mitos...

- ▶ Si fumo en una habitación separada, a mis hijos no le afectará los efectos dañinos que tiene el humo de segunda mano.
- ▶ Si lo hecho en otra dirección no le molestará ni le hará daño a nadie.
- ▶ Fumar con la ventana abierta remedia el peligro del humo de segunda mano.
- ▶ Los únicos que se afectan por el cigarrillo son los que fuman.

La realidad...

- ▶ El sistema de ventilación en los hogares no son efectivos en filtrar ó circular el aire para eliminar el humo de segunda mano. Todos los que viven en el hogar tienen el mismo riesgo de ser afectados por el cigarrillo incluyendo niños y mascotas (animales).
- ▶ El humo de segunda mano ha sido clasificado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) como unas de las causas atribuidas al cáncer del pulmón en los seres humanos (Carcinógeno Grupo A).
- ▶ Ha sido comprobado que el humo de segunda mano puede causar cáncer del pulmón a las personas que no fuman.
- ▶ Una persona que se expone a ocho horas de humo de segunda mano inhala el equivalente de una cajetilla de cigarrillos. Considerando el hecho de que nosotros al igual que nuestros hijos pasamos la mayoría del tiempo dentro del hogar, este hecho nos debería preocupar mucho.
- ▶ Niños é infantes quienes sus padres (ú otras personas en el hogar) fuman están más propensos a ser afectado por el humo de segunda mano. Este hecho aumenta el riesgo de los infantes a enfermedades como la gripe, la pulmonía y la bronquitis.
- ▶ Cada año alrededor de 8,000 a 26,000 niños desarrollarán asma como resultado de padres que fuman por lo menos 10 cigarrillos al día.
- ▶ Cada año de 200,000 a un millón de niños empeoran su condición asmática por causa del humo de segunda mano.

Los Beneficios de un hogar libre de tabaco...

- ▶ El mejor beneficio en un hogar libre de tabaco es que se eliminará TODOS los peligros del humo de segunda mano a la cual su familia estaba expuesta.
- ▶ Sus hijos estarán más saludables y se sentirán felices.
- ▶ Cuando su hogar sea libre de tabaco, tendrá mejor olor.
- ▶ La comida le olerá y le sabrá mejor.
- ▶ Ahorrará tiempo, energía, y dinero en limpiar las cortinas, las paredes, las ventanas y los espejos de su hogar.
- ▶ Quizás le reduzca el costo de su seguro médico. Comuníquese con sus compañías de seguros para más detalles.
- ▶ Sus mascotas (animales) estarán más saludables y más felices.
- ▶ Si alguien TIENE que fumar en su hogar, pídales el favor de que lo hagan afuera.

E L H U M O D E S E G U N D A M A N O E N S U H O G A R

Transformando su hogar en uno libre de tabaco...

- ▶ No permita que nadie fume en su hogar.
- ▶ Si alguien visita su hogar y quiere fumar, pídale que no fume, ó que fume afuera.
- ▶ Si un miembro de la familia insiste en fumar dentro del hogar, asegúrese de que el área donde la persona fumará esté fuera del alcance de los niños y esté bien ventilado. Abra las ventanas y prenda los abanicos ó extractores de aire. Recuérdeles que aun tomando estas precauciones el peligro del humo de segunda mano sigue presente
- ▶ No permita que empleados cuidando de sus hijos ó quienes trabajen en su hogar fumen cerca de ellos.
- ▶ Si fuma, la mejor manera de transformar su hogar en uno que este libre de tabaco es dejando de fumar. Si elige en no dejar de fumar, entonces fume afuera ó fuera del alcance de sus hijos.

En lugares donde los niños pasan el tiempo...

- ▶ Para evitar a que sus hijos sean expuesto al humo de segunda mano, asegúrese que las personas a cargo de sus hijos, cumplan con las leyes locales y estatales.
- ▶ No fume en el carro cuando los niños estén presente.
- ▶ Insista en que las niñeras, parientes, amigos, etc. no fumen alrededor de sus hijos.

Qué más puede hacer...

- ▶ Conozca la ley. El estado de Nueva York pasó ‘La ley expandida de la calidad del aire interno’ la cual prohíbe el fumar en casi todos los lugares públicos, incluyendo restaurantes y establecimientos de empleo.
- ▶ Sea un ejemplo para sus niños y deje de fumar. Ayúdese ó ayude a otros en dejar de fumar.