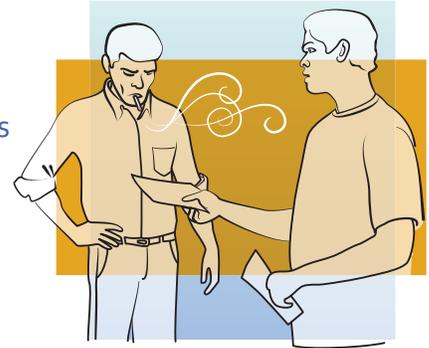


## SERIE DE INFORMACIÓN AL PACIENTE

## ¿Qué es el humo de segunda y tercera mano?

El humo de segunda mano es el humo que viene del extremo ardiente de un cigarrillo, cigarro o pipa. También es el humo que los fumadores exhalan, incluso el humo que es exhalado contiene sustancias que irritan el revestimiento de los pulmones y otros tejidos, tales como los ojos y la garganta. Estas sustancias químicas provocan cambios que interfieren con las células que se están desarrollando normalmente en su cuerpo. Estos cambios en las células aumentan el riesgo de algunos tipos de cáncer, y otros factores que pueden afectar su salud.



### ¿Qué es el humo de tercera mano?

El humo de tercera mano es el tabaco invisible "polvo de tabaco" (o químico) que queda impregnado en el medio ambiente y permanece allí incluso, después de haber apagado el cigarrillo. El humo de tercera mano contiene más de 250 productos químicos.

Sabemos que los niños que están expuestos al humo de tercera mano están en riesgo, debido a que se exponen a los niveles más altos de cotinina (subproducto de la nicotina) en la orina y en la sangre.

Estos nocivos productos químicos permanecen en la ropa, el pelo, alfombras, cortinas, juguetes, y en todas las superficies de su casa y automóvil. Los bebés y los niños pueden ser perjudicados, porque ellos respiran y comen las toxinas cuando gatean en el piso, en los asientos del coche, o en brazos de adultos donde las toxinas se han acumulado con el tiempo. Las mascotas también están en riesgo debido a que las toxinas quedan impregnadas en su piel o plumas.

### ¿Por qué el humo de segunda y tercera mano es tan perjudicial?

Varios estudios han demostrado que una persona que respira humo de segunda mano, está expuesta al mismo alquitrán, nicotina, cianuro, formalde-

hído, arsénico, amoníaco, metano, monóxido de carbono y otros productos químicos que causan el cáncer, como la persona que está fumando el cigarrillo. El humo que proviene del extremo quemado del cigarrillo contiene *más* toxinas que el humo inhalado por el fumador.

Han aumentado considerablemente los ingresos hospitalarios de niños que están expuestos al humo de segunda mano por enfermedades como el asma, infecciones respiratorias graves, problemas de oído, y corren un mayor riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) que los niños que no están expuestos. Cuando los bebés, los niños, y los adultos no fumadores inhalan, ingieren o tocan sustancias impregnadas de humo de tercera mano, estas personas aumentan el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el tabaco.

### ¿Cómo puedo proteger a mis hijos y a mí mismo del humo de segunda y tercera mano?

- Si usted fuma, evite hacerlo cerca de los niños. Si va a fumar hágalo afuera, lejos de donde los niños juegan. Si otros adultos van a fumar, usted debe pedirles que fumen afuera. Abrir las ventanas no es suficiente protección contra el humo de segunda y tercera mano.
- Pida a los visitantes, niñeras, abuelos y amigos que no fumen en su casa, o cerca de sus hijos.

Infórmeles sobre el riesgo que corren sus hijos de desarrollar problemas de salud (asma, bronquitis, neumonía, y problemas del oído medio).

- No permita que se fume en su casa, o en el coche, así sus hijos no estén presentes.
- Escoja una guardería infantil libre de humo de tabaco.
- Visite lugares donde sea prohibido fumar.

#### Para obtener ayuda para dejar de fumar

- Hable con su equipo de asistencia médica, para saber si usted es elegible para usar medicamentos, o productos que reemplacen la nicotina, para ayudar de dejar de fumar.
- Busque un programa local para dejar de fumar consultando en: <http://www.quitnet.com/biblioteca/programas>.
- Llame al 1800-QUITNOW (1800-784-8669) para asesoría por teléfono e información para dejar de fumar en su estado.
- ¡Nunca se dé por vencido/a! Siga tratando.

**Autores:** Tobacco Control Committee of the American Thoracic Society, Pat Folan RN, DNP, Christine Fardellone, RN, DNP, Andrea Spatarella, FNP-BC, DNP

**Revisores:** Suzanne C Lareau RN, MS

#### Referencias:

**US Department of Health and Human Services (Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos)**

A report of the Surgeon general: *How Tobacco Smoke Causes Disease: What it means to You.*

US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. (Centros para control y la prevención de enfermedades), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Help, 2010.

**National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer)**

<http://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco>

Winicoff, J.P., Friebely, J., Tanski, S.E., Sherrod, C., Matt, G.E., Hovell, M.F., & McMillen, R.C. (2009). Beliefs about the health effects of "Third hand" smoke and home smoking bans. *American Academy of Pediatrics* 123 e74-e79. DOI:10.1542/peds.2008-2184

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como remplazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de [jcorn@thoracic.org](mailto:jcorn@thoracic.org).

