

# El humo de tercera mano

## ¿Qué es humo de tercera mano?

El humo del tabaco está lleno de toxinas. El humo de tercera mano se refiere a las toxinas del humo del cigarrillo regular o electrónico que se pegan a las superficies suaves como cortinas, alfombras, ropa, pelo, paredes, colchas ropa de cama etc. No hay que fumar, o incluso estar cerca de un fumador para verse perjudicado por el tabaco.

## ¿El humo de tercera mano es perjudicial para mi salud?

A través del humo de tercera mano, las personas pueden estar expuestas a las mismas toxinas que se encuentran en el humo del tabaco. Las toxinas pueden provocar: cáncer, enfermedades respiratorias, enfermedades cardíacas e infarto cerebral, entre otros.

## El humo de tercera mano puede perjudicar sobre todo a los bebés y niños:

- Los niveles bajos de toxinas pueden acumularse a niveles peligrosos en el cuerpo.
- Esto puede causar problemas respiratorios y de aprendizaje a los niños.
- Los bebés tienen pulmones pequeños y respiran con rapidez, por lo que más toxinas del tabaco entran en sus cuerpos.
- Los bebés pasan tiempo en los pisos y otras superficies, además de que en sus primeros días y semanas de vida a penas se sacan de las casas y si estas están contaminadas y tienen las toxinas del humo, los afectan mucho por el elevado tiempo de exposición.
- Si usted tiene el humo de tercera mano en su ropa y luego abraza a su bebé, su bebé puede respirar esas toxinas. Se estima según investigaciones, que exponer a los niños a 15 minutos de una superficie contaminada con humo del tabaco como ropa del padre o madre, sillón o butaca entre otros, es equivalente a fumarle un cigarrillo justo encima a ese niño.

### Si usted fuma:

- Piense seriamente en dejar de fumar. Hable con su dentista o su médico y llame a la Línea de Cesación de Fumar ¡Déjalo Ya! al 1-877-335-2567.
- Nunca fume en su casa, carro o dónde juegan los niños.
- Use una camisa o una chaqueta que puede dejar fuera después de fumar, siempre use ropa sin contaminación de humo al acercarse o jugar con su hijo(a).
- Lávese las manos, la cara y el cabello inmediatamente antes de acercarse a su hijo(a) después de fumar.
- Limpiar a menudo la ropa, alfombras, juguetes, los asientos de los carros y otras superficies para aminorar la contaminación. Recuerde que va a aminorar pero nunca eliminarse del todo.

### Si usted no fuma:

- ¡Felicidades! Nunca comience a fumar, acuérdesse que es una adicción muy poderosa y difícil de dejar.
- No permita que se fume cerca de usted, en su hogar, áreas de trabajo o carro.
- Si sus familiares o amigos fuman, pídeles que se laven las manos y que se cambien la ropa con la que fumaron antes de compartir con su bebé o niños.
- Tratar de mantener a sus hijos fuera de las casas, autos, oficinas, entre otros lugares de los fumadores.



## El humo de tercera mano puede dañar a las mascotas también:

Las toxinas del humo pueden quedarse en la piel, las plumas y la boca de sus mascotas y afectar su salud.

## ¿Dónde se encuentra el humo de tercera mano?

El humo de tercera mano llega a la ropa, pelo, piel, alfombras, cortinas, tapizados de muebles, sábanas, colchas, juguetes, los asientos de los carros y muchas otras superficies.

El humo de tercera mano puede permanecer en las superficies sin limpiar durante días, semanas, incluso meses. Y se ha demostrado que en algunas de ellas es imposible de descontaminar una vez se lleva exponiendo a estas toxinas con frecuencia, como pasa por ejemplo en los interiores de los carros.