

Tabaquismo pasivo

GdT SVMFiC Abordaje al Tabaquismo

La inhalación involuntaria del humo del tabaco ó tabaquismo pasivo es una causa importante de enfermedad y muerte. El humo del tabaco es un carcinógeno del grupo 1 (en este grupo se incluyen aquellas sustancias para las que no existe un umbral seguro de exposición). La combustión del tabaco origina dos tipos de humo:

- **Corriente principal:** inhalada directamente por la persona que fuma.
- **Corriente lateral o secundaria:** originada espontáneamente por el cigarrillo al consumirse.

La mayor parte (alrededor del 75%) del humo que inhala el fumador pasivo es generado por la corriente secundaria. Esta corriente es más tóxica porque tiene una concentración de determinados componentes (nicotina, monóxido de carbono, nitrosaminas, benzo(a)pireno, sustancias oxidantes) muy superior a la de la corriente principal y el tamaño de sus partículas es menor, por lo que alcanzan regiones más profundas del sistema broncopulmonar.

¿Cuáles son los efectos del tabaquismo pasivo sobre la salud?

Existe evidencia científica de la relación del tabaquismo pasivo con las siguientes enfermedades y síntomas:

- Enfermedades respiratorias agudas.
- Síntomas respiratorios crónicos.
- Asma y agravamiento de los síntomas asmáticos en niños y adultos.
- Enfermedades agudas y crónicas del oído medio
- Morbilidad y mortalidad por enfermedad isquémica coronaria.
- Cáncer de pulmón, cáncer de los senos nasales y cáncer de mama.
- Síndrome de muerte súbita del lactante.

¿Qué puede hacer para prevenir el tabaquismo pasivo?

- **Evite** siempre y en cualquier circunstancia estar expuestos al **humo del tabaco** en casa, en el coche, en casa de familiares y amigos y en lugares públicos.
- Siempre que se pueda, **escoja ambientes libres de humo** cuando esté fuera del hogar.
- Tenga en cuenta que la **infancia es la principal perjudicada** ya que los niños no pueden evitar voluntariamente la exposición al aire contaminado por el humo del tabaco.
- **Si es fumador le aconsejamos que lo deje**, es lo mejor que puede hacer para su salud actual y futura.
- **Cuando fume hágalo siempre fuera de casa.** Si fuma en un balcón o en una galería, cierre completamente la puerta de acceso a la vivienda ya que no es suficiente con establecer áreas para no fumar, por ejemplo, aunque sólo fume en la cocina sólo se reduce parcialmente la exposición.



Tan sólo un entorno libre del humo del tabaco al 100% puede protegerle a usted, a sus hijos y a su familia de los graves problemas que causa el aire contaminado por el humo del tabaco.



Societat Valenciana de Medicina
Familiar i Comunitària