


Está confirmado que el tabaquismo pasivo produce en personas que no son fumadoras cáncer de pulmón, infarto de miocardio y agravamiento del asma.

Es especialmente perjudicial para niños y embarazadas. No es sólo una cuestión de molestias por el mal olor o picor en la garganta o los ojos. El humo de tabaco daña la salud de las personas y causa alrededor de 3000 muertes anuales en nuestro país.

No hay ningún sistema eficaz de ventilación que elimine totalmente las sustancias tóxicas del humo de tabaco.



Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía



CONSEJERÍA DE SALUD

CÓMO AFECTA A NUESTRA SALUD EL
TABAQUISMO PASIVO
Y QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITARLO



JUNTA DE ANDALUCÍA

¿QUÉ ES EL TABAQUISMO PASIVO?

El tabaquismo pasivo, o involuntario, se produce al respirar el humo de tabaco proveniente de cigarrillos y/o el exhalado por personas que fuman.

Todos sabemos que el tabaco perjudica la salud de quien fuma, pero con frecuencia olvidamos que el humo de tabaco perjudica también la salud de quienes están alrededor.

SI USTED NO FUMA

- Haga valer su derecho a no estar expuesta/o al humo de tabaco ajeno.
- Evite los ambientes con humo de tabaco (especialmente si usted está embarazada o va con niños).
- Ayude a promover los espacios libres de humo.

SI USTED FUMA

- Antes de encender un cigarro, asegúrese de que no va a afectar a otros (especialmente a niños y embarazadas) y que está en una zona en la que se permite fumar.
- Trate de no fumar en habitaciones cerradas. En su casa, procure hacerlo en la terraza o en el patio.
- Los espacios libres de humo pueden ayudarle a disminuir su consumo de tabaco e incluso poder llegar a dejarlo. Si quiere recibir consejo o ayuda para ello consulte en su centro de salud.

LOS ESPACIOS LIBRES DE HUMO SON LA ÚNICA MEDIDA EFECTIVA PARA EVITAR EL TABAQUISMO PASIVO

Para informarse mejor:

www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi

www.hoynofumo.com

TELÉFONO DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

900 850 300

o acuda a su centro de salud