



## ¿Qué es el humo de segunda mano?

Es la combinación del humo que proviene directamente de un cigarro, pipa o puro, más el humo que sale de los pulmones de un fumador.

Cuando tú respiras el humo de segunda mano le causas daño a tu salud y a largo plazo te puede provocar enfermedades mortales.

Por eso si alguien fuma cerca de ti, pídele que lo apague o que fume en otro lugar.

## PROTEGETE Y ALÉJATE DEL HUMO DE SEGUNDA MANO

## ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de respirar el humo de segunda mano?

- Cáncer del pulmón
- Enfermedades y ataques del corazón
- Caries en los dientes
- Infecciones del oído y la garganta
- Irritación en los ojos
- Dolores de cabeza
- Bronquitis y pulmonía
- Resfrios y gripe
- Tos y problemas para respirar
- Asma

En las embarazadas el humo de segunda mano aumenta el riesgo de parto prematuro y bajo peso del bebé al nacer.



## HUMOS LETALES

### Aprende a protegerte del humo de segunda mano



## ¿Qué más debes saber al respecto del humo de segunda mano?

- ✓ Cerca de 65,000 personas mueren cada año en los EE. UU. por enfermedades causadas por el humo de segunda mano
- ✓ Casi 26,000 niños contraen asma cada año a causa del humo de segunda mano
- ✓ Un lugar cerrado con humo de cigarro tiene 6 veces más contaminación que una autopista en pleno tráfico
- ✓ Los meseros que se exponen al humo de segunda mano tienen 50% más posibilidades de morir de cáncer del pulmón
- ✓ 8 horas en un lugar cerrado lleno de humo es como fumar 36 cigarrillos

✓ Tus mascotas (gatos y perros) pueden contraer cáncer a causa del humo del cigarro

Para más información:  
[www.tobaccofreehalftiredd.com](http://www.tobaccofreehalftiredd.com)  
[www.thetruth.com](http://www.thetruth.com)  
[www.k12epunc.com](http://www.k12epunc.com)



Esta publicación fue producida con fondos del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, la División de Salud Pública, y The North Carolina Health and Wellness Fund.  
 SO 0000 cobres de este documento publica sus impresiones a un costo de \$3.519 a \$0.07 cada copia (505)



GRACIAS  
POR NO  
FUMAR



## ¿Qué tan tóxico puede ser el humo de segunda mano?

Aunque parece inofensivo, en realidad el humo de segunda mano contiene más de 4,000 sustancias químicas y 40 de ellas pueden causar CÁNCER. Algunos de estos tóxicos son:

- Arsénico (Veneno para ratas)
- Amoniaco (Limpiador corrosivo)
- Acetona (Quita esmalte de uñas)
- Etanol (Alcohol)
- Metano (Gas combustible)
- Monóxido de carbono (Gas venenoso emitido por el escape del carro)

Poner cualquiera de estas sustancias dentro de tu cuerpo parece ilógico, ¿no? Por eso no te expongas al humo de segunda mano.

## ¿Qué puedes hacer para protegerte?

Tal vez no es fácil decirles a otras personas que no fumen cerca de ti, pero se trata de tu salud y tienes derecho a protegerla. Habla honestamente y sin pena con tus familiares y amigos.

✓ "Mamá o Papá, sé que te preocupas por mi salud,

y si no puedes dejar de fumar, por favor fuma afuera de la casa"

✓ Ayuda a tus amigos a dejar de fumar

✓ Pídele a tus compañeros del trabajo

que no fumen cerca de ti

✓ No permitas que otros fumen en tu carro

✓ Píde asientos en la sección de no fumar

Hay mucho que hacer.  
**¡Ponte las pilas!**  
 Las ventajás son muchas.

