

¿ERES FUMADOR PASIVO?

TE INTERESA

Inhalar el aire contaminado por el humo del tabaco incrementa el riesgo de padecer las mismas enfermedades de corazón y de pulmón que los fumadores.

Estos riesgos son especialmente significativos en el caso de las mujeres embarazadas. Existe mayor riesgo de aborto espontáneo, nacimiento prematuro o bajo peso al nacer

En los niños, la exposición al humo del tabaco aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante y se incrementa el riesgo de infecciones respiratorias, asma, neumonía y otitis

1 de cada 10 personas que muere por tabaco es fumador pasivo

Si estas embarazada no te expongas al humo

Evita que los niños y niñas inhalen el humo



¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR EL TABAQUISMO PASIVO?



No permitas fumar dentro de casa



Deja de fumar o al menos no lo hagas en presencia de terceros



Invita a las personas fumadoras a hacerlo fuera de la casa



No fumar en el automóvil



¿Tienes dudas? LLÁMANOS

976483200

secretariasaludlaboral@aragon.ccoo.es



ESPACIOS LIBRES SIN HUMOS

63.000 muertes anuales en España a causa del tabaco



FUMAR TE MATA Y MATA A QUIENES TE RODEAN



Las personas **NO FUMADORAS** respiran...

+200 sustancias peligrosas
→ **10** cancerígenas

Las personas que **FUMAN** aspiran...

+300 sustancias peligrosas
→ **43** cancerígenas

El tabaquismo **PROVOCA**:

- El 90% de los casos de bronquitis.
- El 95% de los casos de cáncer de pulmón.
- El 30% de las cardiopatías coronarias.

RIESGOS Y CONSECUENCIAS del uso del tabaco



Bronquitis crónica.
Enfisema pulmonar.
Cáncer de pulmón.
Hipertensión arterial.
Enfermedad coronaria (angina o infarto de miocardio).
Accidentes cerebrovasculares (trombosis, hemorragias o embolias).



Úlcera gastrointestinal.
Gastritis crónica.
Cáncer de laringe.
Cáncer bucofaríngeo.
Cáncer renal o de vías urinarias.
Impotencia sexual en el varón.



Adicionales en las **MUJERES**

- La probabilidad de padecer un infarto se multiplica por 10 en las mujeres que fuman y utilizan anticonceptivos orales.
- Entre las mujeres fumadoras, la menopausia se adelanta una media de entre 2 y 3 años con respecto a las mujeres que nunca han fumado.
- Aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis.



Los **CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS** están incluidos en la categoría de productos relacionados con el tabaco. Se han encontrado sustancias cancerígenas en líquidos y vapor de cigarrillos electrónicos, por lo que no se pueden excluir los riesgos para la salud asociados al uso o exposición al vapor.

- La solución que contienen y el vapor de los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas nocivas como los anticongelantes (hechos de uno o dos químicos: propilenglicol o etilenglicol), dietilenglicol y agentes carcinógenos como las nitrosaminas que pueden provocar cáncer.
 - La nicotina que contienen es adictiva y puede perjudicar el desarrollo del cerebro.
 - En algunos casos, los cigarrillos electrónicos han explotado y provocado quemaduras o incendios.
 - El vapor o el humo de segunda mano de los cigarrillos electrónicos son perjudiciales para los pulmones en crecimiento.
 - Todavía se desconocen los efectos a largo plazo para la salud de los usuarios
- No se recomienda el uso de cigarrillos electrónicos como una estrategia para dejar de fumar.



MEDIDAS DE LA OMS contra el tabaquismo.

- Vigilar el consumo de tabaco y las políticas de prevención.
- Proteger a la población del humo de tabaco.
- Ofrecer ayuda para el abandono del tabaco.
- Advertir de los peligros del tabaco.
- Hacer cumplir las prohibiciones sobre publicidad, promoción y patrocinio del tabaco.
- Aumentar los impuestos al tabaco.