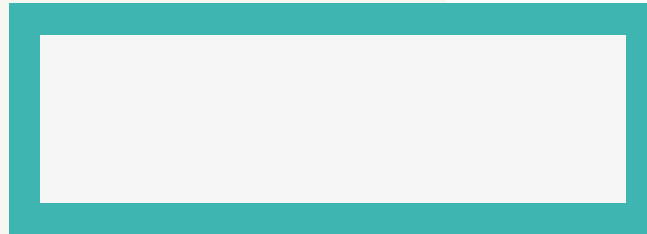




Se compartes espazo...
vive sen tabaco



Sabías que...?

Fumar é a principal causa previsible de enfermidade e morte no noso medio. O tabaco afecta tanto as persoas que fuman como as que as rodean.

O **fume ambiental do tabaco** procede do que expulsa o fumador con cada chupada e da propia combustión do cigarro acendido.

As persoas que, malia elixiren non fumar, se ven obrigadas a respirar o fume de tabaco son **fumadoras pasivas ou involuntarias**.

O **fume do tabaco** contén máis de 4.000 substancias químicas, 50 delas moi tóxicas e canceríxenas.

O **fumador pasivo inhala**, entre outras substancias:

Nicotina: entre un 0,5% e un 2% da que inhalan as persoas que fuman.

Alcatrán: utilizado no asfalto de rúas e estradas.

Monóxido de carbono: mortal en espazos pechados cando hai unha combustión deficiente (caldeiras, estufas...).

Amoníaco: usado en limpacristais.

Cianuro de hidróxeno: veneno utilizado como raticida.

Cadmio: utilizado nas baterías (carcinóxeno pulmonar, encóntrase 6 veces máis concentrado no fume ambiental do tabaco).

Unha persoa non-fumadora que pasa unha hora nun espazo pechado con fume do tabaco **pode chegar a inhalar o equivalente a “fumar de 1 a 3 cigarros”**.

NON existe un nivel de exposición seguro. Pasar pouco tempo nun ambiente con fume de tabaco tamén ten o seu risco. O fume de tabaco sempre lle pasa factura á saúde.

Os **sistemas de ventilación**, aínda os máis modernos, **non son totalmente eficaces** para limpar o aire dos compoñentes perigosos do fume do tabaco.

Consecuencias da exposición ao fume de tabaco ambiental

A curto prazo ou inmediatas:

- II Irritación ocular e nasal.
- II Dor de cabeza e gorxa.
- II Tose e espirros.
- II Sensación de incomodidade.

A longo prazo:

- II Enfermidades cardiovasculares.
- II Cancro de pulmón.
- II Outros cancros (larinxe, mama...).
- II Enfermidades respiratorias.
- II Agudización de procesos crónicos.
- II Problemas da visión (dexeneración macular, primeira causa de cegueira).

Respirar un ambiente con fume de tabaco supón un risco importante para a saúde de todas as persoas,

e son máis vulnerables os bebés, os nenos e nenas en xeral, as mulleres embarazadas e as persoas que padecen enfermidades crónicas (especialmente procesos cardíacos e respiratorios).

Protexa os nenos e nenas, non os faga respirar o fume do tabaco



Fogar

Fumar no fogar

O fogar é o **principal lugar de exposición** continuada ao fume do tabaco.

Os nenos e nenas inhalan ao ano unha cantidade de fume equivalente ao consumo de:

- II Trinta cigarros se só fuma o pai.
- II Cincuenta cigarros se só fuma a nai.
- II Oitenta cigarros se fuman ambos os dous.

Os fillos e fillas de pais e/ou nais fumadores teñen un **maior risco** de presentar:

- II Enfermidades respiratorias (tose, esgarro, rinite, bronquite, pneumonías e asma).
- II Otite media supurativa.
- II Procesos tumorais durante a súa infancia e adolescencia.
- II Síndrome da morte súbita do lactante.
- II Crises asmáticas.
- II Ingresos hospitalarios por afeccións respiratorias.
- II Absentismo escolar.

Recomendacións

- **Non fume**, sexa un bo exemplo para os seus fillos e fillas.
- Se non é capaz, evite fumar diante deles:
 - II Ao darlles de comer, xogar ou axudarlles a facer os deberes.
 - II En lugares pechados: na casa, no coche...
- **Evite** frecuentar con eles establecementos hostaleiros nos que estea permitido fumar.

Lembre: Os fillos de pais e nais que non fuman teñen máis posibilidades de non comezar a fumar na adolescencia.

Que o seu fillo ou filla sexa máis san fará que a súa calidade de vida sexa mellor.



Embarazo



Fumar durante o embarazo

Produce **danos na placenta**, co que aumenta o risco de **abortos espontáneos** e de **partos prematuros**.

Afecta o crecemento do feto e, especialmente, o peso do bebé ao nacer.

Incrementa o risco de **morte súbita infantil** durante o primeiro ano de vida do bebé.

Os fetos das nais fumadoras convértense nos **primeiros fumadores involuntarios**.

Recomendacións

- **Nunca é tarde para deixar de fumar e sempre é beneficioso.**
 - ▮▮ Facelo durante o embarazo daralle ao seu fillo ou filla a posibilidade de desenvolverse nun ambiente libre de fume do tabaco.
- **Pídalles aos demais que non fumen na súa presenza.**



Lactación



Fumar durante a lactación

A nicotina pasa ao leite e dálle mal sabor, co que produce no bebé rexeitamento do alimento, atraso no crecemento, maior irritabilidade, vómitos, diarreas, alteracións do sono e cólicos intestinais.

Acurta o tempo de produción do leite e tamén é máis escaso.

Recomendacións

- **Non fume**, é o mellor para a súa saúde e a do seu fillo ou filla.
- Se continúa fumando:
 - ▮▮ Intente reducir ao máximo o seu consumo.
 - ▮▮ Deixe pasar, polo menos, unha hora entre o último cigarro e o momento de dar de mamar.
 - ▮▮ **Non fume nunca diante do seu fillo ou filla, nin no mesmo cuarto.**
- **Pídalles aos demais que non fumen** na súa presenza nin na do seu bebé.
 - ▮▮ **Lembre:** Que a redución do consumo diario non é suficiente e, ademais, é moito máis difícil de manter.





Lecer



Lugares públicos e de lecer

Está prohibido fumar (Lei 28/2005), entre outros lugares, nos:

- II Centros culturais, sociais e deportivos.
- II Superficies comerciais.
- II Medios de transportes públicos (autobuses, trens, avións...).
- II Ascensores, cabinas telefónicas ou de caixeiros automáticos.

Permítese fumar nos establecementos de hostalería pequenos (menos de 100 m² de superficie útil a clientes) ou habilitar áreas para fumar se contan cunha superficie maior aos 100 m².

- II **As concentracións de fume** de tabaco **máis altas** encóntranse nos bares e discotecas.
- II A **exposición media dos traballadores** da hostalería é tres veces superior á do resto da poboación.
- II A simple reserva dunha **área para fumar**, aínda que estea totalmente independente e conte cun sistema de ventilación axeitado, **reduce pero non elimina os riscos** para a saúde da exposición ao fume do tabaco.

Recomendacións

○ **Escolla sempre espazos sen tabaco.** Non é unha cuestión de molestia, senón de saúde. Todo son vantaxes:

- II É o mellor para a súa saúde.
- II Estará máis cómodo.
- II Non lle picarán os ollos nin lle molestará a gorxa.
- II Non lle ulirá a roupa nin o cabelo a tabaco.

○ **Solicite cuarto de non-fumadores** nos hoteis, hostais ou outros establecementos similares.

- **Lembre:** Pasar catro horas nunha discoteca equivale a vivir cunha persoa fumadora durante un mes.



Traballo



Lugares de traballo

Está prohibido fumar en todos os lugares de traballo pechados, a excepción dos establecementos hostaleiros (Lei 28/2005).

Recomendacións

- Se é fumador:
 - II **Respecte o dereito á saúde** dos seus compañeiros e compañeiras, evite conflitos e saia fumar a espazos abertos.
 - II **Intente espazar os cigarros o máis posible.**

- **Lembre:** As ganas de fumar non se acumulan e, se pensa noutra cosa e se distrae, poderá seguir un tempo traballando sen saír fumar.

Fumar prexudícao/a a vostede e a quen está ao seu arredor.

Se vostede fuma, por favor...



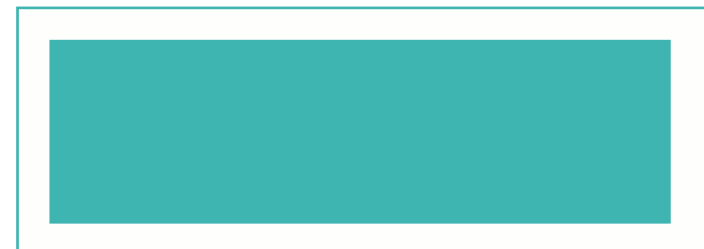
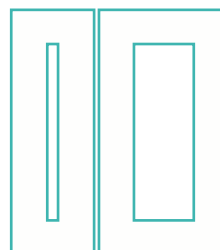
Respecte o dereito de todos a respirar un aire libre de tabaco.

Respecte os espazos sen fume.

Intente crear **“espazos sen fume no seu fogar”**. Fume só en espazos abertos (terrazas, balcóns, xardín...) e, se non é posible, escolla un espazo fácil de ventilar, renove o aire con frecuencia e retire os cinzeiros do resto da casa.

Evite fumar diante das persoas enfermas, mulleres embarazadas, nenos, adolescentes e anciáns.

Antes de acender un cigarro, lembre que, aínda que as persoas que ten preto lle digan que non lles molesta, o fume do tabaco prexudícaas e estalles a facer dano.



Consellería
de Sanidade

Dirección Xeral
de Saúde Pública

Información divulgativa



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE

