Vive sin tabaco

21 de Abril de 2020

Tiempo estimado de lectura: 2 min

Fumar es la principal causa previble de enfermedad y muerte en nuestro medio. El tabaco afecta tanto a las personas que fuman como a las que las rodean. El humo ambiental del tabaco procede del que expulsa el fumador con cada chupada y de la propia combustión del cigarro encendido. Las personas que, a pesar de elegir no fumar, se ven obligadas a respirar el humo de tabaco son fumadoras pasivas o involuntarias



¿Sabías que...?

El humo del tabaco contiene más de 4.000 sustancias químicas, 50 de ellas muy tóxicas y cancerígenas.

El fumador pasivo inhala, entre otras sustancias:

- **Nicotina**: entre un 0,5% y un 2% de la que inhalan las personas que fuman.
- **Alquitrán**: utilizado en el asfalto de calles y carreteras.
- **Monóxido de carbono**: mortal en espacios cerrados cuando hay una combustión deficiente (calderas, estufas...).
- **Amoniaco**: usado en limpacristais.
- **Cianuro de hidrógeno**: veneno utilizado como raticida.
- **Cadmio**: utilizado en las baterías (carcinógeno pulmonar, se encuentra 6 veces más concentrado en el humo ambiental del tabaco).

Una persona no-fumadora que pasa una hora en un espacio cerrado con humo del tabaco puede llegar a inhalar el equivalente a fumar de 1 a 3 cigarros.

NO existe un nivel de exposición seguro. Pasar poco tiempo en un ambiente con humo de tabaco también tiene su riesgo. El humo de tabaco siempre le pasa factura a la salud.

Los sistemas de ventilación, aun los más modernos, no son totalmente eficaces para limpiar el aire de los componentes peligrosos del humo del tabaco.