Vive sen tabaco

21 de Abril de 2020

Tempo estimado de lectura: 2 min

Fumar é a principal causa previble 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.



Sabías que...?

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

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**: veleno 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.