

Dónde ... dirigirse

Para obtener más **información** sobre los problemas ocasionados por el consumo de tabaco y formas de actuar, puede consultarse con los **profesionales sanitarios y la Administración Sanitaria en su conjunto** (Ayuntamientos, Comunidades Autónomas y Administración Central) **y organismos que figuran en esta información.**

Para presentar **quejas y denuncias** que resuelvan situaciones irregulares o conflictivas, podrán dirigirse a la **Consejería de Sanidad de la Comunidad Autónoma** en la que resida.

eliminar los malos humos
es una responsabilidad
de todos



www.msc.es



www.cnpt.es

Con la colaboración
de la Comunidad Autónoma

Elimina los malos humos



no conviertas a los demás
en fumadores pasivos



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

Quién ... es fumador pasivo

Fumador Pasivo es quien sin fumar voluntariamente, aspira el humo del tabaco por tener que permanecer un tiempo en ambientes y lugares donde fuman otras personas.

Más del 30 % de las personas no fumadoras **son fumadoras pasivas** en el lugar de trabajo, y más del 15 % en el hogar,

... también los niños, incluidos los que todavía se encuentran en el seno materno.

Qué es el humo ... del tabaco

El humo ambiental del tabaco es el respirado por una persona que no fuma al compartir un espacio con una persona fumadora, y está formado por la mezcla de:

- el humo exhalado por el fumador,
- el humo emitido por el tabaco que se quema lentamente entre las caladas,
- los contaminantes emitidos por el cigarrillo en el momento de fumar,
- los contaminantes que se difunden a través del papel del cigarrillo y la boca entre las caladas.

El humo ambiental del tabaco contiene más de 4.000 productos químicos, algunos de ellos altamente tóxicos y cancerígenos.

Respirar en un ambiente con humo de tabaco supone un riesgo importante para la salud de todas las personas (especialmente para embarazadas, lactantes, recién nacidos, niños, adolescentes, y las que sufren enfermedades cardíacas y respiratorias), al ser involuntariamente convertidos en fumadores pasivos.

Cómo ... afecta a la salud

Efectos en las vías respiratorias:

Numerosos estudios señalan que **el tabaquismo pasivo es una de las causas del cáncer de pulmón**. Las personas expuestas a ambientes con humo del tabaco aumentan un **30 %** el riesgo de padecerlo, destacando las personas que conviven con grandes fumadores o comparten un despacho. De las muertes producidas por esta causa, 2 de cada 3 se atribuyen a la **exposición laboral** y 1 de cada 3 a la del **hogar**.

Trabajar y vivir en ambientes cargados de humo del tabaco también puede producir y reagudizar otras enfermedades respiratorias como **bronquitis, asma, sinusitis, alergias, y numerosos síntomas como tos, estornudos, irritación nasal, congestión ocular, dolor de cabeza y garganta, etc.**, y diferentes alteraciones como **infecciones de oídos, crisis de dolor abdominal en niños, muerte súbita del lactante, etc.**

Los **hijos de padres fumadores**, incluidos los que todavía se encuentran en el seno materno, son un grupo especial de riesgo ya que padecen con mayor frecuencia estas enfermedades y pueden sufrir a largo plazo **disminución de la función pulmonar y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)**.

Efectos cardiovasculares:

En las enfermedades cardiovasculares influyen, como es sabido, múltiples factores (hipertensión arterial, hipercolesterolemia, obesidad, etc.) Los estudios más recientes demuestran que el riesgo de muerte por cardiopatía isquémica **aumenta entre un 20 - 30 % para la persona que no fuma siendo su cónyuge fumador**. Este riesgo del no fumador aumenta cuanto mayor sea el número de cigarrillos consumidos por su pareja.

Algunos ejemplos y equivalencias:

- Se ha calculado que una persona que permanezca **5 horas** al día en una habitación de **30 metros cuadrados**, en la que **se fumen 2 cigarrillos cada hora**, y en la que se renueve el aire una vez cada hora, inhala el equivalente a **un cigarrillo**.
- Se estima que la dosis media de nicotina que recibe una persona **no fumadora** cuando se

consume **un cigarrillo** a su lado, es de un **0,5 a 2 %** de la que inhala el **fumador activo**.

- Las cantidades de nicotina en la orina y saliva de los no fumadores que trabajan en un medio laboral con un contenido medio-alto de humo del tabaco, en un tiempo de **4 horas**, son similares a las detectadas con los fumadores activos de formas "light" (**1-10 cigarrillos/día**).
- Se ha calculado que los **niños** cuyos **padres son fumadores** pueden inhalar al año una cantidad de humo semejante al consumo de **30, 50, u 80 cigarrillos**, dependiendo si solo fuma el padre, la madre o ambos, respectivamente.

¿Qué ... se puede hacer?

Entender como **situación normal la de no fumar**, respetar las normas, defender el derecho a la salud y recordar que **en caso de conflicto, prevalece el derecho de las personas no fumadoras**.

Los responsables de los espacios de uso público:

- Deben hacer respetar las normas.
- Pueden crearse áreas para fumadores claramente señalizadas por la dirección o la propiedad de los locales.
- Si no fuera posible delimitar lugares para fumadores se mantendrá la prohibición de fumar en todo el local.
Un espacio sin señalización debe ser una zona sin humo del tabaco.

Los ciudadanos:

- Comunicar a los familiares, amigos y compañeros, que **el humo del tabaco no solo molesta sino que perjudica también nuestra salud, y no queremos sufrir sus efectos.**
- En casa, se deben restringir los sitios donde se fume, limitándolos a los lugares más ventilados, **pensando en los niños y los mayores.**
- En el trabajo, la unión con otros compañeros solicitando que **se habiliten áreas para fumar.**
- Colaborar para que **no se permita fumar en los centros de uso público.**

No seamos pasivos con el tabaco.

El tabaco nos hace ser fumadores pasivos.

Normas, derechos y respeto

La Constitución Española.

En su artículo 43 reconoce el derecho a la protección de la Salud, estableciendo como competencia de los poderes públicos la organización y tutela de la salud pública a través de medidas preventivas y de los servicios necesarios.

La Ley General de Sanidad.

En su artículo 25.2 declara que deberán establecerse prohibiciones y requisitos mínimos para el uso y tráfico de los bienes, cuando un riesgo o daño para la salud.

El Real Decreto 192/1988, de 4 de marzo.

Declara al tabaco sustancia nociva para la salud de la persona de acuerdo con lo establecido en el artículo 25.2 de la Ley General de Sanidad.

Establece las limitaciones en la venta y uso del tabaco para la protección de la salud de la población. En su artículo 1 hace prevalecer el derecho a la salud de los no fumadores sobre el derecho de los fumadores a consumir labores de tabaco en aquellos lugares de uso común.

El Real Decreto 1293/1999, de 23 de julio.

Modifica las limitaciones establecidas en el anterior R.D., extendiendo la prohibición absoluta de fumar en todos los vehículos o medios de transporte colectivo urbano e interurbano

(incluidos funiculares y teleféricos). Solo podrán reservarse vagones o camarotes completos para fumadores en cuantía igual o inferior al 36 por 100 del total de plazas.

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre.

De Prevención de Riesgos Laborales. Obliga a las empresas a proteger la salud de los trabajadores mediante la adopción de medidas efectivas.

El Real Decreto 486/1997, de 14 de abril.

En el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, señalando que en los locales de descanso, aseos y vestuarios, deberán adoptarse las medidas adecuadas para la protección de los no fumadores contra las molestias originadas por el humo del tabaco.

El Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo.

Establece que el empresario garantizará que los trabajadores reciben la formación adecuada sobre los riesgos adicionales debidos al consumo de tabaco.

Beneficios ... cuáles ?

Respetando los espacios sin humo

Se protege y mejora la salud de todos, respetando el derecho de los no fumadores a respirar aire sin humo del tabaco y estimulando, a su vez, a los fumadores a dejar de fumar.

Se crean ambientes en el trabajo y el hogar más agradables y basados en el respeto mutuo, posibilitando la creación de zonas para fumar.

Disminuyen las enfermedades y los accidentes (quemaduras, incendios, etc.)

Mejora la convivencia, evita situaciones que violentan las relaciones personales y potencia la verdadera tolerancia.

Fortalece el mensaje de **prevención y la credibilidad** del padre, de la madre, de los educadores, de los profesionales sanitarios, etc.

Protege la salud de la población trabajadora y contribuye a la prevención de riesgos laborales.

Mejora la imagen y función de empresas y organismos.

Se contribuye a la **promoción de una sociedad sin tabaco.**