

Megan, la amiga de Emma, enciende un cigarrillo cada vez que puede - mientras está paseando con sus amigas los viernes en la noche, durante el tiempo libre en la pizzería, antes de las prácticas de fútbol e incluso mientras cuida a su hermano. Emma está preocupada - por la salud de su amiga y por la suya. Ella no está segura de que Megan se dé cuenta de cómo su costumbre de fumar puede afectar la salud de las personas que están con ella cuando lo hace.

Todo el mundo sabe que fumar es una mala idea. Y probablemente ya hayas escuchado que respirar el humo de las personas que fuman es también peligroso para tu salud.

¿Qué es el humo secundario?

El humo secundario es el humo que exhalan las personas al fumar (conocido como humo primario) y el humo que se queda en el ambiente y sale del cigarrillo, puro o pipa (conocido como humo lateral).

Puede que parezca inofensivo, pero el humo secundario contiene miles de químicos -arsénico, amoníaco, cianuro de hidrógeno - muchos de los cuales han demostrado ser tóxicos o causar cáncer (se les conoce como carcinógenos). El humo secundario contiene concentraciones altas de muchos de estos químicos. De hecho, el humo secundario aumenta considerablemente el riesgo de una persona de padecer:

- infecciones respiratorias (como bronquitis y neumonía)
- asma (el humo secundario es un factor de riesgo en el desarrollo del asma y puede provocar ataques en quienes la padecen)
- tos, dolor de garganta, estornudos, nariz acatarrada
- cáncer
- enfermedades coronaria

El humo secundario no solamente afecta el futuro de las personas que lo respiran, sino que también puede causar problemas inmediatos, por ejemplo, la capacidad de una persona de hacer deporte o su capacidad de ser físicamente activo(a).

¿Qué puedes hacer?

Probablemente conoces a alguien que fuma. Quizás sea tu abuela o el chico con el que hablas en el trabajo del centro comercial. Si fumas o si estás con una persona que suele fumar, debes saber que nunca es saludable respirar el humo que proviene de los cigarrillos o fumadores,

incluso cuando lo respiras de vez en cuando. El estar expuesto al humo secundario puede tener un efecto negativo en el cuerpo.

Si tú fumas, intenta dejarlo. Dejar de fumar no es fácil porque el fumar es extremadamente adictivo. Pero existen muchos métodos y personas que pueden ayudarte si te esfuerzas en dejar de fumar. Considera los beneficios: Te verás, sentirás y olerás mejor, y ahorrarás una gran cantidad de dinero que te permitirá salir y lucir ¡la nueva, saludable persona que serás al dejar de fumar! Puede ser que el pensar que protegerás a las personas que te rodean, al dejar de fumar, te dará más fuerza de voluntad para dejarlo.

Si no fumas, sugiéreles a las personas que conoces que fuman, que tomen las siguientes medidas:

1. **Fumar en lugares al aire libre** — lejos de otras personas, especialmente niños(as) y mujeres embarazadas. El humo permanece en el ambiente incluso después de que los cigarrillos se han extinguido. Esto quiere decir que si un fumador exhala el humo en un lugar cerrado, otras personas lo están respirando también. Debido a que el humo se queda en la ropa de las personas, cuando los fumadores entran a un lugar cerrado deberían lavarse las manos y cambiarse de ropa, especialmente antes de cargar o abrazar niños.
2. **No fumar en el carro con otras personas.** Exhalar fuera de la ventana reduce muy poco la exposición al humo.

Se ha comprobado científicamente que el humo secundario es peligroso. Esperamos que los fumadores en tu vida estén dispuestos a seguir estas medidas.

Si un fumador decide encender un cigarrillo, del mismo modo, las personas que no fuman también pueden decidir caminar para alejarse del humo de otras personas en la casa, escuela, trabajo, restaurantes e incluso en las casas de amigos o miembros de la familia. Las nuevas leyes están facilitando que las personas que no fuman puedan vivir sus vidas libres del humo de los cigarrillos.

Tomar la decisión de prevenir estar en contacto con el humo secundario te mantendrá mucho más sano(a) y probablemente aún ayudar a un ser amado a recapacitar sobre su costumbre poco saludable.

Revisado por: [Steven Dowshen](#), MD

Fecha de revisión: noviembre de 2011

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/secondhand_smoke_esp.html#