

## AMBIENTES SALUDABLES SIN HUMO DE TABACO

El Tabaquismo se destaca como problema sanitario porque no sólo provoca padecimientos, enfermedades y muerte en los fumadores, sino también en quienes conviven con ellos en el hogar, trabajo u otros espacios cerrados compartidos.

Es por lo tanto una enfermedad que causa un daño individual, social y medio ambiental.

**EL TABAQUISMO PASIVO** es la exposición involuntaria al **Humo Ambiental de Tabaco (HAT)**, que expone a las personas a padecer las mismas enfermedades que un fumador activo.

**EI HUMO DE TABACO AMBIENTAL** está compuesta por dos corrientes de humo:

- la principal (exhalada en cada pitada por el fumador)
- la lateral (la que sale del cigarrillo encendido) y que contiene una mayor concentración de elementos tóxicos y cancerígenos.

Contiene más de 400 compuestos químicos, entre los que se encuentran monóxido de carbono, nicotina, cianuro, alquitranes, carcinógenos, arsénico, irritante y tóxico.

La exposición al HAT no se limita solamente al tiempo en que se tarda en fumar un cigarrillo, ya que los componentes tóxicos del humo permanecen en el ambiente durante mucho tiempo.

Cualquier nivel de exposición implica un riesgo para la salud, ya que no existe una dosis umbral segura.

**Se pueden conocer los niveles de exposición al HAT** realizando mediciones en personas o ambientes cerrados. En personas se usan marcadores biológicos como ser la cotinina en saliva, orina, sangre y pelo. En ambientes cerrados se mide la nicotina ambiental.

**Para mantener un ambiente libre de HAT** los extractores de aire no son efectivos, la ventilación común como abrir ventanas o encender aires acondicionados sólo eliminan olor y el humo, pero no los compuestos químicos del mismo. **Se necesitaría generar una corriente similar a la de un huracán para conseguirlo.**

La única solución es generar ambientes libres de Humo de Tabaco, es decir espacios en los cuales no se fume.

### Consecuencias en la salud para las personas expuestas al HAT

Los efectos inmediatos sobre la salud de personas expuestas al HAT son:

- Irritación de los ojos, la nariz y los pulmones

- Dolor de cabeza, náuseas, mareos

### **Los efectos a largo plazo sobre la salud de personas expuestas al HAT**

#### **En adultos aumenta el riesgo de padecer enfermedades tales como:**

- Cardiopatía coronaria
- Cáncer de pulmón
- Cáncer de mama
- Síntomas y enfermedades respiratorias
- Agravamiento de enfermedades pre existentes

#### **En los niños produce:**

- Síntomas y Enfermedades respiratorias: por ejemplo, bronquitis y neumonía, tos, flema y sibilancias.
- Aumenta las visitas a la sala de urgencias y el uso de medicamentos en los niños asmáticos.
- Otitis media
- También es causa del síndrome de la muerte súbita del recién nacido (muerte súbita del lactante)

#### **En las mujeres embarazadas:**

- Causa bajo peso del bebé al nacer
- Parto prematuro
- Otros efectos sobre la salud perinatal pueden estar vinculados con la exposición al humo ajeno son el retraso del crecimiento intrauterino y el aborto espontáneo.

### **Humo de tercera mano**

Al concepto de Humo Ambiental de Tabaco se le agregó hace unos años el de humo de tercera mano, que es aquel que describe la invisible mezcla de gases y partículas que permanecen adheridas al pelo y la ropa de los fumadores, a los muebles y a las alfombras o tapizados luego de que el fumador ya ha apagado su cigarrillo. Estas sustancias incluyen metales pesados, sustancias cancerígenas e incluso materiales radioactivos que pueden permanecer hasta dos semanas después de que se ha ventilado la habitación donde se estuvo fumando. Los niños pequeños, sobre todo, pueden tomar contacto o incluso ingerir estas sustancias, especialmente cuando gatean o juegan en el piso.

**En Argentina se calcula que mueren 6000 personas al año como consecuencia de ser fumadores pasivos.**

### Legislación Vigente actualmente en Argentina

El 14 de junio de 2011 fue promulgada la Ley Nacional de Control del Tabaco: ley 26.687 que establece en el art. 1:

- Prohibición de fumar en todos los espacios cerrados de uso público o privado incluyendo casinos y bingos, boliches, bares y restaurantes, teatros, museos y bibliotecas, transporte público y estadios cubiertos. Queda expresamente prohibido fumar en lugares de trabajo tanto públicos como privados. Sólo quedarán exceptuados de esa prohibición los patios, terrazas, balcones y demás áreas al aire libre de los espacios destinados al acceso de público, excepto en las escuelas y servicios de salud donde tampoco se podrá fumar en los patios.

Esta medida está destinada a proteger a las personas de la exposición al HAT y de las graves consecuencias que implica la misma.

### Beneficios de un Hogar libre de Humo

- ✚ Prevención de enfermedades comunes en los niños
- ✚ Ambiente saludable, limpio y confortable
- ✚ Distensión en las relaciones inter personales
- ✚ Los niños toman de los adultos modelos de hábitos positivos

### Beneficios de una Empresa libre de Humo

- ❖ Cuidar la salud de los trabajadores de la misma, al no someterlos a la exposición al HAT
- ❖ Disminuir el riesgo de incendios.
- ❖ Evitar accidentes laborales, protegiendo a los trabajadores expuestos a materiales peligrosos, ya que la exposición combinada de humo de tabaco y determinadas sustancias implica importantes riesgos para la salud.
- ❖ Contribuir al concepto de “Medio laboral Seguro”
- ❖ Ofrecer una Imagen de empresa saludable y preocupada por el bienestar de las personas
- ❖ Reducir la cantidad de tabaco consumido por los fumadores y alentarlos a que dejen de fumar

- ❖ Reducir las enfermedades entre los empleados, los gastos médicos y el ausentismo laboral.
- ❖ Reducir los costos de mantenimiento de materiales, pintura, muebles, alfombras, computadoras (entre otros insumos) y limpieza que llevan aparejados el acto de fumar dentro de un establecimiento.
- ❖ Aumentar la productividad en general.

Las empresas paralelamente a la implementación de los ambientes libres de humo de tabaco pueden convertirse en AGENTES DE SALUD, alentando a sus empleados que dejen de fumar a través de Charlas Motivacionales y de la oferta de Tratamientos para dejar de fumar.

De esta forma la empresa ÁCTÚA CON RESPONSABILIDAD, contribuyendo al BIEN COMÚN SOCIAL Y MEDIO AMBIENTAL.

Las Charlas motivacionales deben estar orientadas a destacar los beneficios de abandonar el cigarrillo; informar acerca de qué es el HAT, sus consecuencias para la salud, el fumador pasivo y de las VENTAJAS DE LOS AMBIENTES LIBRES para los no fumadores y para los fumadores también.

Autores:

Dr. Carlos Lorente

Psicóloga Cristina Paz

Artículo publicado en el diario "La Capital" de Rosario por el Día Mundial del Aire Puro en el año 2017



# Humo de segunda mano

es tóxico

## Químicos que provocan cáncer

Todos son extremadamente tóxicos

## Metales tóxicos

Pueden provocar cáncer  
Pueden provocar la muerte  
Pueden dañar el cerebro y los riñones



### Formaldehído

Se usa para embalsamar cadáveres



### Cromo

Se usa para hacer acero



### Arsénico

Se usa en pesticidas



### Benceno

Se encuentra en la gasolina



### Polonio-210

Es radioactivo y muy tóxico



### Cloruro de vinilo

Se usa para hacer tubería



### Plomo

Se usaba en la pintura



### Cadmio

Se usa para hacer baterías

El humo de segunda mano tiene más de 4,000 químicos.

Muchos de estos químicos son tóxicos y provocan cáncer.

Usted respira estos químicos cuando está cerca de alguien que está fumando.



### Monóxido de carbono

Se encuentra en gases del escape de autos



### Ácido cianhídrico

Se usa en armas químicas



### Butano

Se usa en líquido para encendedores



### Amoniaco

Se usa en limpiadores domésticos



### Tolueno

Se encuentra en diluyentes de pinturas

## Gases Venenosos

Pueden provocar la muerte

