



**TODO EL  
HUMO DE  
SEGUNDA MANO  
ES DAÑINO**

Sugerencias rápidas para una vida libre de humo.

[EllosFumanTuFumas.org](http://EllosFumanTuFumas.org)

# **CIGARRILLOS, HOOKAHS, MARIHUANA, VAPES, PUROS DELGADOS**

**Más maneras de fumar = más humo**

El humo de segunda mano es más común de lo que piensas.

En el 2017, sólo 10% de los californianos fumaban cigarrillos, pero más de la mitad fue expuesta a los daños del humo de segunda mano. Y el humo del cigarrillo es sólo el principio. Los californianos están expuestos a niveles cada vez más altos de humo de segunda mano de vapes y marihuana.

**Ninguno de ellos es inofensivo.**



**HAZ CLIC  
PARA IR A  
CADA SECCIÓN**

- **TODO EL HUMO DE SEGUNDA MANO ES DAÑINO**
- **PROTEGE A LOS VULNERABLES**
- **PROTEGIENDO A TUS SERES QUERIDOS  
EN LUGARES Y ESPACIOS**
- **LO QUE DEBES HACER SI ERES EXPUESTO AL PELIGROSO HUMO DE SEGUNDA  
MANO**
- **CREA UN AMBIENTE LIBRE DE HUMO**
- **CÓMO LIDIAR CON EL HUMO DE SEGUNDA MANO**
- **MÁS RECURSOS**
- **FUENTES**

# TODO EL HUMO DE SEGUNDA MANO ES DAÑINO

Sólo porque no huele a cigarrillo no quiere decir que no es un riesgo para la salud. No hay tal cosa como el humo de segunda mano seguro.

**A continuación, presentamos los peligros específicos de varios productos para fumar.**

## Vape

Al menos 10 químicos identificados en el aerosol del vape se encuentran en la lista de la Propuesta 65 del Estado de California de químicos que causan cáncer y elementos tóxicos al sistema reproductivo.

## Marihuana

El humo de segunda mano de la marihuana contiene muchas de las mismas sustancias que causan cáncer y químicos tóxicos que el humo de segunda mano del tabaco tiene. Un estudio mostró que 3 de cada 4 niños cuyos padres fuman marihuana en casa tenían tetrahidrocannabinol (THC) en la sangre.

## Cigarrillos

Cada año en los Estados Unidos, el humo de segunda mano de los cigarrillos causa aproximadamente 7,330 muertes por cáncer de pulmón y 33,950 muertes por enfermedades del corazón.

## Hookah

El humo de segunda mano de la hookah contiene monóxido de carbono y otras sustancias químicas tóxicas que causan cáncer de pulmón, vejiga y boca.

## Puros Delgados

El humo de segunda mano de los puros delgados contiene las mismas sustancias químicas tóxicas que los cigarrillos.



# PROTEGE A LOS VULNERABLES

## Niños, Adultos Mayores, y Mascotas

El humo de segunda mano pone en peligro la salud de todos los que se encuentran a su alrededor, especialmente los niños y las mascotas que carecen la habilidad de modificar su ambiente.

### Los niños enfrentan un mayor riesgo de:

Infecciones del oído medio

Infecciones respiratorias

Asma

Los bebés expuestos al humo de segunda mano tienen una tasa más elevada de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL o SIDS, por sus siglas en inglés).

### Los adultos mayores (así como todos los adultos) están en riesgo de:

Síntomas respiratorios crónicos

Asma

Ataques cardíacos

Salud debilitada

### Las mascotas se ven afectadas de las siguientes maneras:

Los perros muestran una mayor incidencia de cáncer de pulmón y nasal.

Los gatos que viven en hogares en donde hay fumadores tienen un riesgo alrededor de 3 veces mayor de desarrollar linfoma, un cáncer con un pronóstico poco favorable para la supervivencia.

Los pájaros desarrollan problemas respiratorios, tales como neumonía y cáncer de pulmón.

# PROTEGIENDO A TUS SERES QUERIDOS EN LUGARES Y ESPACIOS

## Conoce tus Derechos y Cómo Hacerlos Valer

La exposición al humo de segunda mano va en aumento rápidamente y depende de ti educarte acerca de las políticas de tu comunidad para la protección de tu familia. Las ciudades, condados y tribus indígenas promulgan sus propias políticas a favor de ambientes libres de humo. Las políticas locales pueden complementar a las leyes estatales y ser expandidas a más lugares y espacios para protegerte a ti y a tu familia.

Cuando conoces las políticas existentes, puedes hacerlas valer y protegerte a ti mismo y a tu familia.

**La ley de aire limpio en espacios cerrados de California prohíbe que los siguientes se fumen en interiores:**

Vape  
Marihuana  
Puros Delgados  
Puros  
Hookah  
Cigarrillos

**Puedes ser expuesto al humo de segunda mano en:**

Interiores –tu casa, apartamento o condominio y algunos lugares de trabajo.

Exteriores – banquetas o aceras, accesos, parques, senderos, patios exteriores de restaurantes, festivales, conciertos u otros eventos organizados y lugares de trabajo en exteriores.



# QUÉ HACER SI HAS SIDO EXPUESTO AL PELIGROSO HUMO DE SEGUNDA MANO

**1**

Visita [CASinTabaco.com](https://www.casintabaco.com) para aprender acerca de las leyes a favor de ambientes libres de humo de California.

**3**

[Comunícate con tu departamento de salud local](#) para reportar exposición o para obtener asistencia con un problema que estés experimentando.

**2**

Aprende acerca de las [leyes a favor de ambientes libres de humo](#) de tu comunidad.

**4**

[Comunícate con tu alcalde](#) para hacerle saber que quieres una comunidad totalmente libre de humo.



# CREA UN AMBIENTE LIBRE DE HUMO

## **Ayudando a Alguien a Dejar de Fumar**

Hay cosas que puedes hacer para ayudar si estás siendo expuesto al humo de segunda mano de alguien con quien vives o convives.

**Kick it California** proporciona asesoría profesional en seis idiomas.

Los asesores están capacitados en estrategias efectivas para dejar los productos de nicotina como los cigarrillos y vapes.

La ayuda está disponible a través de asesoría telefónica, mensajes de texto, chat en la página web y una app en línea para ayudar a que todos los que usan tabaco lo dejen. Para obtener más información y recursos para la juventud, los adultos jóvenes y los padres de familia, manda el texto (en Inglés) "I Can Quit" al **66819**, llama al: **1-800-600-8191** o visita: [kickitca.org](https://kickitca.org)

Si tú o alguien que conoces quiere dejar de usar marihuana, consulta con tu doctor o comunícate con la línea de ayuda de servicios para el abuso de sustancias y la salud mental, Substance Abuse and Mental Health Services Administration al **1-800-662-4357**.

# CÓMO LIDIAR CON EL HUMO DE SEGUNDA MANO

## Sugerencias de otros californianos (2019)

“ Estuve expuesto a humo de segunda mano de marihuana en un festival de música en Fresno. Me sorprendió que el evento no tuviera reglas más estrictas acerca de fumar y vapear. Utilicé las redes sociales para quejarme con los organizadores. Una queja pública no se ve bien en las redes sociales, así es más probable que respondan rápidamente.

**Peter**

“ Necesitas hablar con tu gerente de trabajo inmediatamente si estás siendo expuesto a humo de segunda mano de cigarrillos o vape.

**Kory**

“ Estaba en un partido de básquetbol y la persona que estaba sentada frente a mí estaba vapeando. Vapeaba y luego guardaba su pluma cuando pasaban los acomodadores. Le avisé al personal de seguridad y ellos se encargaron.

**Karla**

“ Mi novio fuma cigarrillos y vivimos juntos. Mantengo mi distancia de él si estamos afuera para evitar inhalar el humo de segunda mano. Si él entra luego de haber fumado afuera, le pido que se lave las manos y los dientes porque el olor me puede detonar un dolor de cabeza.

**Mary**

“ Yo pido que me cambien de mesa si estoy en un restaurante comiendo afuera y hay gente vapeando o fumando.

**Araceli**

“ Había un grupo de hombres mayores fumando y jugando a las cartas afuera de un Starbucks. Los únicos asientos disponibles estaban afuera. Le pregunté a una barista si permitían fumar y me dijo que no. Luego les pidió a los hombres que dejaran de fumar.

**Toni**

# MÁS RECURSOS

**Qué sustancias químicas tóxicas se encuentran en el humo de segunda mano, cuáles son sus efectos y cómo proteger a tu familia.**

Fuente: Informe del Cirujano General

**Qué hacer y no hacer para ayudar a los demás a dejar de fumar.**

Fuente: Kick It California

**Datos acerca del humo de segunda mano de la Fundación Americana de No Fumadores**

Fuente: Fundación Estadounidense de Derechos de No Fumadores

**Cómo tomar decisiones informadas acerca del cannabis.**

Fuente: Departamento de Salud Pública de California

# \* FUENTES

American Lung Association. “Una tendencia emergente mortífera: el uso de tabaco en pipas de agua”, An Emerging Deadly Trend: Waterpipe Tobacco Use (archivo PDF en inglés). Washington, DC: American Lung Association, febrero de 2007.

American Lung Association. “Efectos en la salud del humo de segunda mano”, Health Effects of Secondhand Smoke (en inglés). lung.org. <https://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/health-effects-of-secondhand-smoke.html?gclid=CjwKCA>. Actualizado el 7 de agosto de 2019. Consultado el 20 de septiembre de 2019.

Bertone ER, Snyder LA, Moore AS. “El humo de tabaco ambiental y el riesgo de linfoma maligno en gatos domésticos”, Environmental Tobacco Smoke and Risk of Malignant Lymphoma in Pet Cats (abstracto en inglés). Am J Epidemiol. 2002;156(3):268–273. Doi: <https://doi.org/10.1093/aje/kwf044>

California Department of Public Health, CDPH, por sus siglas en inglés; Programa de Control de Tabaco de California (California Tobacco Control Program, CTCP, por sus siglas en inglés). “Encuesta en línea de tabaquismo en adultos en California”, Online California Adult Tobacco Survey (archivo PDF en inglés), 2017. Sacramento, CA: Departamento de Salud Pública de California, Programa de Control de Tabaco de California; 2017.

California Department of Public Health, CDPH, por sus siglas en inglés. “Ley de Aire Limpio en interiores de California, preguntas frecuentes”, California Clean Indoor Air Law Frequently Asked Questions (FAQ) (archivo PDF en inglés). cdph.ca.gov. <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDCDC/DCDC/CTCB/CDPH%20Document%20Library/Policy/SecondhandSmoke/SFWFAQ92716Final.pdf>. Published September 26, 2016 Publicado el 26 de septiembre de 2016. Consultado el 18 de septiembre de 2019.

California Department of Public Health, CDPH, por sus siglas en inglés; Programa de Control de Tabaco de California (California Tobacco Control Program, CTCP, por sus siglas en inglés). “Leyes de Aire Limpio en interiores de California”, California’s Clean Indoor Air Laws (archivo PDF en inglés). cdph.ca.gov. <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDCDC/DCDC/CTCB/CDPH%20Document%20Library/Policy/SecondhandSmoke/CaCleanIndoorAirLawsweb.pdf>. 20162016. Consultado 18 de septiembre de 2019.

Centers for Disease Control and Prevention, CDC, por sus siglas en inglés. “Efectos del humo de segunda mano en la salud”, Health Effects of Secondhand Smoke (hoja informativa en inglés). cdc.gov. [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/secondhand\\_smoke/health\\_effects/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm). Revisado el 17 de enero 2018. Consultado el 16 de mayo de 2019. [Vínculo](#)

Centers for Disease Control and Prevention, CDC, por sus siglas en inglés. “Dejar de fumar”, Quitting Smoking (en inglés). cdc.gov. Página actualizada el 1 de febrero de 2017. Consultado el 4 de enero de 2019. [Vínculo](#)

Cobb CO, Ward KD, Maziak W, Shihadeh AL, Eissenberg T. “Fumar tabaco en pipa de agua: una crisis de salud emergente en los Estados Unidos”, Waterpipe Tobacco Smoking: An Emerging Health Crisis in the United States (abstracto en inglés). Am J Health Behav. 2010;34(3):275–85.

García-Esquinas E, Navas-Acien A, Rodríguez-Artalejo F. “La exposición al humo de segunda mano y el síndrome de fragilidad en adultos mayores en EE. UU.”, Exposure to secondhand tobacco smoke and the frailty syndrome in US older adults (abstracto en inglés). Age (Dordr). 2015;37(2):26. doi:10.1007/s11357-015-9762-4

Goniewicz, ML; Knysak, J, Gawron, et al. “Los niveles de carcinógenos y sustancias tóxicas selectas en el vapor emanado de los cigarrillos electrónicos”, Levels of selected carcinogens and toxicants in vapour from electronic cigarettes (abstracto en inglés). Tob Control 2014;23(2):133-139. doi:10.1136/tobaccocontrol-2012-050859. [Vínculo](#)

Moir, D, Rickert WS, Levasseur G et al., “Una comparación del humo directo e indirecto de la marihuana y los cigarrillos de tabaco producidos bajo dos condiciones de simulación mecánica”, A comparison of mainstream and sidestream marijuana and tobacco cigarette smoke produced under two machine smoking conditions (abstracto en inglés). Chem Res Toxicol 21:494-502. doi:10.1021/tx700275p. [Vínculo](#)

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Board on Population Health and Public Health Practice, BPH, por sus siglas en inglés; Committee on the Review of the Health Effects of Electronic Nicotine Delivery Systems; Eaton DL, Kwan LY, Stratton K, editores. “Consecuencias de los cigarrillos electrónicos en la salud pública”, Public Health Consequences of E-Cigarettes (archivo PDF en inglés). Washington (DC): National Academies Press (US); 23 de enero de 2018. doi: 10.17226/24952

National Cancer Institute. “Puros: Efectos en la salud y tendencias. Tabaquismo y control del tabaco monografía número 9”, Cigars: Health Effects and Trends. Smoking and Tobacco Control Monograph No. 9 (monografía en inglés). Tabaquismo y control del tabaco monografía número 9. Bethesda (MD): National Institutes of Health, NIH, por sus siglas en inglés, National Cancer Institute, 1998.

National Cancer Institute. “El humo de segunda mano y el cáncer”, Secondhand Smoke and Cancer (en inglés). cancer.gov. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/second-hand-smoke-fact-sheet>. Revisado el 4 de diciembre de 2018. Consultado el 15 de mayo de 2019. [Vínculo](#)

“Encuesta en línea de tabaquismo en adultos en California, 2018”, Online California Adult Tobacco Survey, 2018. Sacramento, CA: Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH, por sus siglas en inglés); noviembre de 2018.

“Encuesta en línea de tabaquismo en adultos en California, 2016 a 2018”, Online California Adult Tobacco Survey, 2016 to 2018 (archivo PDF en inglés). Sacramento, CA: Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH, por sus siglas en inglés); noviembre de 2018.

Reif JS, Bruns C, Lower KS. “Cáncer de la cavidad nasal y los senos paranasales y la exposición al humo ambiental de tabaco en perros domésticos”, Cancer of the Nasal Cavity and Paranasal Sinuses and Exposure to Environmental Tobacco Smoke in Pet Dogs (abstracto en inglés). Am J Epidemiology. 1998; 147(5): 488-492

Tynan, M, Holmes CB, Promoff G, Hallett C, Hopkins M, Frick B. “Leyes antitabaco exhaustivas a nivel estatal y local para lugares de trabajo, restaurantes y bares - Estados Unidos, 2015”, State and Local Comprehensive Smoke-Free Laws for Worksites, Restaurants, and Bars - United States, 2015 (en inglés). MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2016 Jun 24;65(24):623-6. doi: 10.15585/mmwr.mm6524a4.

U.S. Department of Health and Human Services, DHHS, por sus siglas en inglés. “Las consecuencias de la exposición involuntaria al humo del tabaco: Un informe del Cirujano General. El humo de segunda mano, lo que significa para ti”, The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General. Secondhand Smoke What It Means to You (archivo PDF en inglés). Centers for Disease Control and Prevention, CDC por sus siglas en inglés, Coordinating Center for Health Promotion, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, OSH, por sus siglas en inglés, 2006.

U.S. Department of Health and Human Services, DHHS, por siglas en inglés. “Uso de los cigarrillos electrónicos entre la juventud y los adultos jóvenes: Un informe del Cirujano General”, E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General (archivo PDF en inglés). Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, CDC), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, OSH, por sus siglas en inglés), 2016.

U.S. Food and Drug Administration, FDA, por sus siglas en inglés. Be Smoke-free and Help Your Pets Live Longer, Healthier Lives (en inglés). fda.gov. <https://www.fda.gov/animal-veterinary/animal-health-literacy/be-smoke-free-and-help-your-pets-live-longer-healthier-lives>. Página actualizada el 19 de octubre de 2017. Consultado el 26 de marzo de 2019.

Vuong TD, Zhang X, Roeseler A. “Datos y cifras del tabaco en California 2019”, California Tobacco Facts and Figures 2019 (archivo PDF en inglés). Sacramento, CA: Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH, por sus siglas en inglés); mayo de 2019.

Wilson KM, Torok MR, Wei B et al. “Detectando biomarcadores de humo de segunda mano de marihuana en niños de corta edad”, Detecting biomarkers of secondhand smoke in young children (abstracto en inglés). Pediatr Res. 2017;81(4):589-592. doi:10.1038/pr.2016.261. [Vínculo](#)