



# Los beneficios de vivir libre de humo



**Vivir en un ambiente libre de humo es lo mejor que puede hacer por su salud y por la salud de su familia. El aire de su hogar será más limpio y más fresco y su vivienda será un lugar más seguro para vivir.**

## ¿Qué es la vivienda libre de humo?

En la vivienda libre de humo, no se permite fumar en ninguna parte del edificio, incluyendo en el interior de los departamentos. Como el aire circula alrededor de edificios con varias familias (incluso con buena ventilación y sellado de aire), la prohibición de fumar en los departamentos impide que el humo de segunda mano pase de un departamento a otro. También puede estar prohibido fumar en ciertos espacios al aire libre. Los que fuman pueden vivir en el edificio pero no pueden fumar allí.

## ¿Cuáles son los peligros de la exposición al humo de segunda mano?

No se conoce un nivel de exposición seguro al humo de segunda mano. Respirar humo de segunda mano:

- Irrita las vías respiratorias. Esto puede dificultar la respiración y provocar síntomas respiratorios, entre ellos, tos y sibilancia.
- Aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, enfermedad respiratoria y cáncer de pulmón.

## ¿Cuáles son los beneficios para la salud que tiene la vivienda libre de humo?

- Criar niños en un ambiente libre de humo reduce su riesgo de desarrollar asma, neumonía, bronquitis e infecciones auditivas. Para los niños con asma, el ambiente libre de humo reduce la probabilidad de tener ataques de asma frecuentes y graves. Los niños criados en un ambiente libre de humo también son menos propensos a ser fumadores de adultos.

- Si está embarazada, al eliminar la exposición al humo del cigarrillo de segunda mano se reduce el riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer y debilidad del desarrollo pulmonar.
- Para los recién nacidos, se reduce el riesgo de tener Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS).
- Vivir en un ambiente libre de humo ayuda a tener un corazón y pulmones más saludables.
- La vivienda libre de humo también reduce el riesgo de lesiones relacionadas con incendios y de muerte.

## ¿Cuáles son los otros beneficios que tiene la vivienda libre de humo?

- Su familia, los invitados, las mascotas y el personal del edificio tendrán aire más agradable para respirar.
- Su departamento no tendrá las toxinas de humo del cigarrillo que queda en las alfombras y en las paredes después de que se disipa el humo y que puede ser peligroso para su salud.
- Su departamento será más "ecológico" gracias a la mejor calidad del aire interior.

## ¿La vivienda libre de humo es discriminatoria?

La vivienda libre de humo no prohíbe que los fumadores vivan en el edificio, solo prohíbe que no fumen. No infringe leyes federales como la Ley de Vivienda Justa o la Ley de Estadounidenses con Discapacidades. Los propietarios pueden (y muchos ya lo hacen) prohibir que se fume en el interior. La Ley para Mantener el Aire Libre de Humo de la Ciudad de Nueva York ya prohíbe fumar dentro de áreas comunes de los edificios residenciales con 10 o más unidades.

**Lo que usted puede hacer:  
¡INFORME AL PROPIETARIO O A LA  
INMOBILIARIA QUE USTED APOYA LA VIVIENDA  
100% LIBRE DE HUMO EN SU EDIFICIO!**

**Si usted fuma y quiere dejar de fumar, llame al 311 o visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque NYC QUILTS.**

