

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#63 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Cómo lograr que su hogar sea un espacio libre de humo

Y por qué éste es el momento de hacerlo

¿Por qué tener un hogar libre de humo?

El humo de tabaco es muy perjudicial para la salud.

- Los no fumadores que conviven con humo de tabaco son más propensos a enfermarse o morir a causa de alguna enfermedad grave, como cáncer y enfermedades cardíacas.
- Las mujeres que conviven con humo de tabaco son más propensas a tener bebés con bajo peso al nacer, partos prematuros y abortos espontáneos.
- ¡Incluso los gatos y perros cuyos dueños fuman tienen índices mayores de cáncer!

El humo de tabaco es especialmente perjudicial para los niños. Cuando los padres fuman ...

- Los bebés son más propensos a morir a causa del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, Sudden Infant Death Syndrome por su sigla en inglés).
- Los niños contraen más enfermedades, entre ellas, infecciones de oído y asma.
- Los adolescentes son más propensos a convertirse en fumadores.



Fumar daña su hogar y su propiedad

- El humo del cigarrillo daña de manera permanente los muebles, las cortinas, las alfombras, la pintura, la ropa, la ropa de cama, los libros, las obras de arte y otros artículos.
- Los cigarrillos pueden dejar marcas de quemaduras en muebles y alfombras.
- Fumar es una de las causas principales de incendios de viviendas.
- Las tarifas de los seguros son a menudo más elevadas. (Consulte con su compañía de seguros acerca de las tarifas reducidas para hogares libres de humo.)

Cada vez más familias incorporan reglas en contra del hábito de fumar

Incluso hay fumadores que están transformando sus hogares en espacios libres de humo.

- La mejor manera de proteger a su familia del humo de tabaco es dejando de fumar, pero incluso los fumadores pueden proteger a quienes les rodean.
- Dos de cada 3 adultos en la ciudad de Nueva York, lo que incluye un tercio de los fumadores de la ciudad, tienen reglas en contra del hábito de fumar en sus hogares.

Existen muchos beneficios.

- Un hogar libre de humo es *más seguro y más saludable*.
- Un hogar libre de humo *huele mejor*.
- Un hogar libre de humo es *más fácil de limpiar*.
- Un hogar libre de humo es *más fácil de vender*.
- Un hogar libre de humo es *más agradable* para los invitados (muchos detestan estar rodeados de humo de tabaco incluso por poco tiempo).
- Tener un hogar libre de humo hace que dejar de fumar sea más fácil.

Cómo lograr que su hogar sea un espacio libre de humo

Informe a todas las personas, entre ellas, familiares, cuidadores y amigos.

- Dígales a sus amigos y familiares que no está permitido fumar en su hogar.
- Coloque un cartel en la puerta que diga "Hogar libre de humo". De este modo evitará tener que decirle a cada uno por separado.
- Pídale a todos los fumadores que vivan con usted que se comprometan por escrito a mantener su hogar libre de humo.
- Retire ceniceros, encendedores y fósforos de su hogar.
- Tenga a mano chicles sin azúcar o de bajas calorías como alternativa para no fumar. O intente ofrecer como refrigerio frutas frescas y verduras crudas cortadas.
- Sea cortés, pero firme. Si alguien necesita fumar, insista para que lo haga afuera.
- Agradezca a las personas por colaborar con usted para mantener su hogar libre de humo.
- Comuníqueles que lo que usted rechaza es el *humo*, no al fumador.
- Conseguir que todos acepten la propuesta puede implicar mucho trabajo y algo de tiempo. No se dé por vencido, ¡está haciendo algo importante!



Elimine el humo de cigarrillo de *todo su hogar* (no sólo de algunos espacios).

- Retirarse a otra habitación, abrir una ventana o utilizar un ventilador o filtro de aire NO protege a las personas.
- Mantenga su hogar libre de humo incluso cuando esté solo. El humo de tabaco persiste aun después de apagar el cigarrillo.

También elimine el humo de cigarrillo de su automóvil

- Establezca la política de "no fumar" en su automóvil y en su hogar. (Muchas personas colocan carteles.)
- El humo de tabaco es perjudicial en cualquier espacio cerrado.
- Abrir la ventanilla o la ventilación del automóvil no protege a las personas.
- Retire los encendedores y ceniceros del automóvil.
- El humo de cigarrillo reduce el valor de reventa del automóvil.







Más información

- Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York (*New York City Health Department*):
 - Visite nyc.gov/nycquits o llame al 311 para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar.
 - Boletines de Salud: Visite nyc.gov/health o llame al 311 y pregunte por # 46: ¿Todavía fumando?
- Roswell Park Cancer Institute: www.smokefreehome.org
- Programa de Hogares y Automóviles Libres de Humo de la Agencia de Protección Ambiental (*Environmental Protection Agency*) de los Estados Unidos: www.epa.gov/smokefree
- Proyecto Hogares Libres de Humo (*Smoke Free Homes Project*): www.kidslivesmokefree.org
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*): www.cdc.gov/tobacco

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/email para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico



Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134



Cómo lograr que su hogar sea un espacio libre de humo



Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.