

# Vivienda libre de humo



## Boletín de salud

Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) para encontrar cualquier Boletín de salud.  
Llame al **311** para pedir copias gratuitas.



## Vivienda libre de humo



- En un edificio libre de humo, no está permitido fumar en ningún lugar dentro del edificio y, algunas veces, tampoco se permite fumar en las áreas exteriores.
- Una política para estar libre de humo ayuda a los residentes a mantenerse saludables –al reducir el humo de segunda mano– y permite a los propietarios ahorrar dinero al disminuir los costos de limpieza.
- En la ciudad de Nueva York, es ilegal fumar en las áreas comunes de los edificios multiunidades y, a partir del 1 de agosto de 2018, los edificios multiunidades también deberán tener una política con respecto al fumar. Para obtener más información sobre las leyes de ambientes libres de humo, visite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) y busque **smoking laws** (leyes sobre el fumar).

# Humo de segunda mano

- Cuando alguien exhala humo de un producto de tabaco, otra persona puede inhalar ese humo. A esto se le llama "humo de segunda mano".
- El humo de segunda mano aumenta el riesgo de ataques de asma, enfermedades respiratorias, accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas y cáncer de pulmón para los adultos y los niños que no fuman.



En la ciudad de Nueva York, **1 de cada 3** adultos no fumadores está expuesto a humo de segunda mano.<sup>1</sup>

- El humo de segunda mano puede viajar a través de grietas, sistemas de ventilación y ventanas. Un apartamento no puede estar completamente libre de humo si el edificio no lo está.

<sup>1</sup> "Exposure to Secondhand Smoke Among Nonsmokers in New York City in the Context of Recent Tobacco Control Policies: Current Status, Changes Over the Past Decade, and National Comparisons" (Exposición al humo de segunda mano entre no fumadores en la ciudad de Nueva York dentro del contexto de las recientes políticas para el control del tabaco: estado actual, cambios durante la última década y comparaciones nacionales), <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw135>

## Para estar libre de humo

- Antes de pedir que se establezca una política para estar libre de humo, escriba cuándo y por dónde entra el humo a su apartamento. Incluya cualquier efecto que pueda tener el humo de segunda mano sobre su salud, especialmente si usted tiene alguna discapacidad, como enfisema o cáncer de pulmón.
- Pídale a su arrendador o al administrador de su edificio que:



Establezca una política para convertir a su edificio en una vivienda libre de humo



Rellene las grietas y los espacios entre apartamentos



Encuentre para usted un apartamento lejos de la fuente de humo de segunda mano



Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque **smoke-free housing** (vivienda libre de humo) para obtener más información sobre el proceso para lograr estar libre de humo.

# Consejos para dejar de fumar

---

Dejar de fumar es una forma de proteger a sus seres queridos y vecinos del humo de segunda mano y de crear un ambiente libre de humo. Dejar de fumar puede ser difícil, pero estos consejos pueden ayudarle:



Decida por qué quiere dejar de fumar.



Obtenga apoyo y motivación: **1-866-697-8487** puede ayudarle.



Prepárese para dejar de fumar: deshágase de todos los encendedores en su casa y deseche los cigarrillos.



Elija una fecha para dejar de fumar.

Para obtener más consejos, visite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) y busque **NYC Quits** (NYC Deje de Fumar).

# Recursos

## Síguenos



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

## Infórmese

Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque **smoke-free housing** (vivienda libre de humo)

## Reciba los boletines de salud más recientes

Envíe un correo electrónico a [healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)



Visite [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) para obtener este Boletín de salud en otros idiomas y otros documentos de salud traducidos. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Estos servicios se prestan de forma gratuita en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.