

## MITOS SOBRE EL TABAQUISMO PASIVO

---

### MITO

**"LOS EFECTOS DEL HUMO EN EL NO FUMADOR NO PASAN DE CAUSAR MOLESTIAS. EL ALQUITRÁN SÓLO AFECTA AL FUMADOR."**

**Verdad:** Los no fumadores que conviven con fumadores tienen mayor riesgo de padecer algunas enfermedades que los que no viven o trabajan con fumadores. Esto se debe a la mayor toxicidad del humo procedente de la combustión del tabaco. El alquitrán está contenido en las partículas del humo, y lo inhala no sólo el fumador activo sino también el pasivo.

### MITO

**"EL TABACO NO AFECTA A LOS NIÑOS QUE ESTÁN CERCA DEL FUMADOR."**

**Verdad:** El niño se convierte en un fumador pasivo si se encuentra con personas que están fumando y, como consecuencia, puede presentar infecciones respiratorias, retraso en el crecimiento y alteraciones neurológicas del comportamiento, entre otras patologías.

### MITO

**"SÓLO FUMO EN LA VENTANA"  
"BASTA CON VENTILAR LA CASA PARA ELIMINAR EL HUMO DEL TABACO"**

**Verdad:** Los equipos de ventilación **no han demostrado su eficacia** para proteger la salud de los fumadores pasivos. **El humo del tabaco contiene tanto partículas como gases.** Los sistemas de ventilación no pueden extraer todas las partículas, y aun menos los gases tóxicos. Es más, muchas partículas se inhalan o depositan en la ropa, los muebles, las paredes, los techos etc., antes de que puedan ventilarse. Se necesitaría una tasa de ventilación cien veces mayor que la normal para eliminar el olor, y mayor aún para eliminar los productos tóxicos.

### EN DEFINITIVA:

Es **más nocivo el humo ambiental del tabaco para los niños porque:**

- Los niños respiran con mayor frecuencia que los adultos; por eso les entra más aire comparativamente en relación con su altura y peso.
- Como están creciendo, los niños son más sensibles a los efectos del humo del tabaco, especialmente peligroso para los pulmones y el sistema inmunitario.
- Muchas de las sustancias químicas del humo ambiental de tabaco son irritantes respiratorios y pueden causar síntomas crónicos como tos, mucosidad y sibilancias, sobre todo en bebés y niños.
- Los niños expuestos al humo del tabaco en casa eliminan por la orina cantidades de metabolitos de la nicotina que pueden equivaler a fumar.