



FASE 1

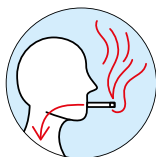
Ventilar y enmascarar el olor.

FASE 2

Esperar 5 años a que las partículas desaparezcan del sofá del salón.

LOS TRES TIPOS DE HUMO

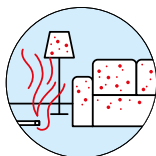
El humo del tabaco repercute en el fumador y en su entorno. No hay un nivel «seguro» de exposición al humo del tabaco. Dependiendo de su tipo, tiene consecuencias directas y/o indirectas:



El **humo de primera mano** es inhalado directamente por los fumadores y fumadoras. Hablamos entonces de un tabaquismo activo.



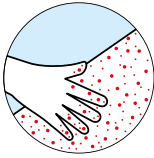
El **humo de segunda mano** procede de los componentes del tabaco consumidos entre las sucesivas inhalaciones. A este humo se añade el que es expirado por los fumadores y fumadoras. La inhalación involuntaria de este humo ambiental da origen al tabaquismo pasivo.



El **humo de tercera mano** es el resultado del humo secundario que se deposita sobre las diversas superficies del entorno (cabello, piel, muebles, tejidos, polvo, etc.). Además, algunos residuos del humo pueden interactuar con elementos del entorno, formando nuevos compuestos nocivos. Los elementos tóxicos del humo de tercera mano son resistentes a la ventilación del local y se acumulan. Se pueden encontrar en los espacios para fumadores, y también en ambientes en los que no se fuma desde hace mucho tiempo. Efectivamente, los residuos tóxicos pueden perdurar durante años sobre ciertas superficies, aunque haya desaparecido el olor a humo. Teniendo en cuenta la absorción «silenciosa» de estas sustancias tóxicas, se habla a veces de un tabaquismo ultrapasivo.

EXPOSICIÓN AL HUMO DE TERCERA MANO

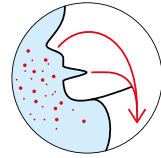
El humo de tercera mano es tan peligroso como el humo de segunda mano, pues afecta sin que lo deseen a las personas no fumadoras, niños y adultos, expuestas al mismo (incluso sin que lo sepan). Hay tres formas de exposición al humo de tercera mano:



Por la piel, al tocar las superficies expuestas al humo de tercera mano



Por la ingestión de las partículas depositadas sobre las superficies



Por la inhalación de los elementos volátiles

RIESGOS PARA LA SALUD

El contacto con el humo de tercera mano conlleva numerosos riesgos para la salud con consecuencias graves. Los niños son más frágiles ante este tipo de humo, pues absorben hasta 20 veces más de compuestos tóxicos que los adultos. Ello ocurre debido a su piel más fina, a su contacto asiduo con las superficies contaminadas y a su tendencia a introducirse objetos contaminados en la boca. El humo de tercera mano podría favorecer especialmente.

En el adulto

El aumento del riesgo de enfermedades del hígado, cáncer, afecciones cardiovasculares, fibrosis, enfermedades pulmonares inflamatorias y retraso en la cicatrización.

En el niño

El aumento del riesgo a desarrollar asma, alergias, infecciones ORL, cólicos del lactante y trastornos del comportamiento tales como la hiperactividad.

¡Ventilar no es suficiente, y enmascarar el olor tampoco! El humo de tercera mano es invisible. Los residuos tóxicos producidos por la combustión del tabaco se incrustan durante meses e incluso durante años.

Para limitar la exposición de su familia al humo de tercera mano es preferible que salga de casa y fume al aire libre.

Para más información: fumeetertiaire.ch

Dejar de fumar:



Stop-tabac.ch



**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET