

Humo ambiental del tabaco: los cigarrillos que fuman otros pueden enfermarlo a usted

Por Teddi Dineley Johnson

Si alguna vez comió en un restaurante lleno de humo, pasó junto a un fumador en la calle o asistió a una fiesta donde la gente fumaba, estuvo expuesto al humo ambiental del tabaco. Cada vez que dan una calada, los fumadores ponen en riesgo su propia salud y la de los que los rodean.

El humo ambiental del tabaco (la combinación del humo que proviene del extremo encendido de un cigarrillo, un cigarro o una pipa y el humo que exhala el fumador) es mucho más que una simple molestia. Cada año, este tipo de

humo provoca unas 46,000 muertes por cardiopatías y 3,400 muertes por cáncer de pulmón entre no fumadores. Algunas investigaciones sugieren que respirar el humo que exhalan otras personas puede aumentar el riesgo de sufrir cáncer de mama y cáncer del seno nasal.

A pesar de que las leyes antitabaco locales y estatales son una bocanada de aire fresco, cada año 88 millones de estadounidenses no fumadores de 3 años o más se ven expuestos al humo ambiental del tabaco. Un informe del director de

salud pública de los Estados Unidos. en el 2006 indicó que los no fumadores que viven con fumadores tienen entre un 20 por ciento y un 30 por ciento más de probabilidades de desarrollar cáncer de pulmón.

“Uno de los descubrimientos más importantes que hemos hecho con respecto a la salud pública a lo largo de los últimos 15 o 20 años ha sido el efecto devastador de este humo que ahora sabemos que mata,” dijo Norman H. Edelman, MD, médico principal de la Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association). “Mata porque provoca cáncer de pulmón y porque produce ataques cardíacos. Además, genera muchísimas enfermedades adicionales.”

Según el Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute), se sabe que aproximadamente 250 de las más de 7,000 sustancias químicas presentes en el humo ambiental del tabaco son nocivas, y cerca de 70 de ellas provocan cáncer. Algunas de las sustancias químicas de esta mezcla tóxica son las mismas que se usan para fabricar armas químicas, líquido encendedor, pesticidas, baterías para automóviles, disolventes y otras sustancias que jamás se le ocurriría inhalar y llevar a sus pulmones.

Los investigadores también están comenzando a analizar si el humo de tercera mano es nocivo para la salud.

“Se llama humo de tercera mano a las emanaciones tóxicas residuales que quedan en las cortinas y los muebles de una habitación después de que se ha marchado un fumador, y estamos comenzando a obtener algunas pruebas de que este humo puede ser perjudicial para la salud,” afirma Edelman.

Este tipo de humo desencadena una respuesta inflamatoria, y quienes son especialmente sensibles pueden sufrir un ataque de asma.

“El humo de tercera mano es un gran problema, difícil de solucionar. La única posibilidad es insistir, si vive en una casa particular, con que nadie fume adentro. Punto,” agrega Edelman.

Este humo puede seguir presente mucho tiempo después de que los fumadores se marchan de una casa. En un estudio realizado, los investigadores detectaron nicotina en las manos de casi la mitad de los habitantes no fumadores de hogares en los que antes vivían fumadores.

No hay pero que valga: los niños están en peligro
Incluso una exposición breve al humo ambiental



>> Para obtener más consejos sobre cómo respirar un aire más limpio, visite www.smokefree.gov.

del tabaco puede provocar daños en el corazón y los pulmones, pero eso es solo “la punta de la chimenea.” Cuando su bebé respira el humo de alguna persona, este está expuesto a las mismas toxinas y sustancias cancerígenas que el fumador. Los niños están más expuestos que los adultos al humo ambiental del tabaco. De hecho, cada año casi el 60 por ciento de los niños estadounidenses de entre 3 y 11 años se ven expuestos a este

humo, lo que hace que corran un mayor riesgo de sufrir problemas respiratorios graves, entre ellos bronquitis, neumonía, infecciones de oído y ataques de asma más graves y frecuentes. También aumenta el riesgo de que un niño sufra el síndrome de muerte súbita del lactante. Se han detectado niveles más altos de nicotina en los pulmones de los

bebés que murieron debido a este síndrome (también denominado SMSL) que en los bebés que murieron por otras causas. “Al considerar que el cuerpo de los bebés y los niños pequeños todavía está en desarrollo, este es más vulnerable al veneno del humo ambiental del tabaco,” sostiene Vince Willmore, vocero de la iniciativa Campaña para niños libres de tabaco (Campaign for Tobacco-Free Kids).

Willmore también agregó que para proteger a los niños de este humo, los padres pueden tomar medidas, como asegurarse de que su hogar, su automóvil y los lugares que frecuentan sus hijos estén libres de humo.

“Y lo primero y principal que puede hacer un padre que fuma para proteger a su hijo es dejar de fumar,” concluye.



Fotografías y trabajo artístico cortesía de iStockphoto. Foto del centicero de Chris AI

La clave es contar con leyes antitabaco rigurosas

La ciencia es clara: no existe un nivel seguro de exposición al humo ambiental del tabaco. La solución también es clara: las leyes antitabaco rigurosas son la única manera de proteger completamente a los no fumadores de este humo. Algunos restaurantes y bares ofrecen sectores para no fumadores, pero separar a los fumadores de los no fumadores e incluso ventilar los edificios no ofrece una protección total.

Durante la última década, 25 estados y el Distrito de Columbia aprobaron leyes que prohíben fumar en lugares de trabajo, restaurantes y bares, lo que propició mejoras en la salud.

“En algunas comunidades, el número de ataques cardíacos disminuyó hasta un 25 por ciento después de que se prohibió fumar en lugares públicos,” afirma Edelman.

