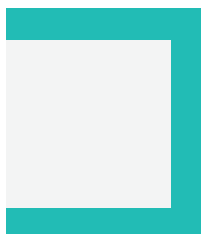




Se compartes espazo...  
vive sen tabaco

XUNTA DE GALICIA





## Sabías que...?

O fume do tabaco contén máis de 4.000 substancias químicas, 50 delas moi tóxicas e canceríxenas.

O fumador pasivo inhala, entre outras substancias:

**Nicotina:** entre un 0,5% e un 2% da que inhalan as persoas que fuman.

**Alcatrán:** utilizado no asfalto de rúas e estradas.

**Monóxido de carbono:** mortal en espazos pechados cando hai unha combustión deficiente (caldeiras, estufas...).

**Amoníaco:** usado en limpacristais.

**Cianuro de hidróxeno:** veneno utilizado como raticida.

**Cadmio:** utilizado nas baterías (carcinóxeno pulmonar, encóntrase 6 veces máis concentrado no fume ambiental do tabaco).

Unha persoa non-fumadora que pasa unha hora nun espazo pechado con fume do tabaco pode chegar a inhalar o equivalente a "fumar de 1 a 3 cigarros".

**NON existe un nivel de exposición seguro.** Pasar pouco tempo nun ambiente con fume de tabaco tamén ten o seu risco. O fume de tabaco sempre lle pasa factura á saúde.

Os **sistemas de ventilación**, aínda os máis modernos, **non son totalmente eficaces** para limpar o aire dos compoñentes perigosos do fume do tabaco.

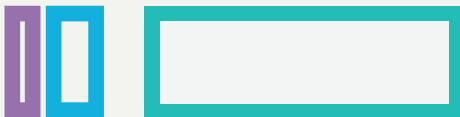
## Consecuencias da exposición ao fume de tabaco ambiental

### A curto prazo ou inmediatas:

- II Irritación ocular e nasal.
- II Dor de cabeza e gorxa.
- II Tose e espirros.
- II Sensación de incomodidade.

### A longo prazo aumenta o risco de contraer:

- II Enfermidades cardiovasculares.
- II Cancro de pulmón.
- II Outros cancros (larinxe, mama...).
- II Enfermidades respiratorias.
- II Agudización de procesos crónicos.
- II Problemas da visión (dexeneración macular, primeira causa de cegueira).



**Respirar un ambiente con fume de tabaco supón un risco importante para a saúde de todas as persoas,**

e son máis vulnerables os bebés, os nenos e nenas en xeral, as mulleres embarazadas e as persoas que padecen enfermidades crónicas (especialmente procesos cardíacos e respiratorios).

Protexa os nenos e nenas,  
non os faga respirar  
o fume do tabaco



## Fumar no fogar

O fogar é o **principal lugar de exposición** continuada ao fume do tabaco.

Os nenos e nenas inhalan ao ano unha cantidade de fume equivalente ao consumo de:

- || Trinta cigarros se só fuma o pai.
- || Cincuenta cigarros se só fuma a nai.
- || Oitenta cigarros se fuman ambos os dous.

Os fillos e fillas de pais e/ou nais fumadores teñen un **maior risco** de presentar:

- || Enfermidades respiratorias (tose, esgarro, rinite, bronquite, pneumonías e asma).
- || Otite media supurativa.
- || Procesos tumorais durante a súa infancia e adolescencia.
- || Síndrome da morte súbita do lactante.
- || Crises asmáticas.
- || Ingresos hospitalarios por afeccións respiratorias.
- || Absentismo escolar.

### Recomendacións

- **Non fume**, sexa un bo exemplo para os seus fillos e fillas.
- Se non é capaz, evite fumar diante deles:
  - || Ao darlles de comer, xogar ou axudarlles a facer os deberes.
  - || En lugares pechados: na casa, no coche...
- Evite frecuentar con eles establecementos hostaleiros nos que estea permitido fumar.

- || **Lembre:** Os fillos de pais e nais que non fuman teñen máis posibilidades de non comezar a fumar na adolescencia.

**Que o seu fillo ou filla sexa máis san fará que a súa calidade de vida sexa mellor.**



### Fumar durante o embarazo

Produce **danos na placenta**, co que aumenta o risco de **abortos espontáneos** e de **partos prematuros**.

**Afecta o crecemento do feto** e, especialmente, o peso do bebé ao nacer.

Incrementa o risco de **morte súbita infantil** durante o primeiro ano de vida do bebé.

Os fetos das nais fumadoras convértense nos **primeiros fumadores involuntarios**.

#### Recomendacións

- **Nunca é tarde para deixar de fumar e sempre é beneficioso.**
- Facelo durante o embarazo daralle ao seu fillo ou filla a posibilidade de desenvolverse nun ambiente libre de fume do tabaco.



## Fumar durante a lactación

A **nicotina pasa ao leite** e dálle mal sabor, co que produce no bebé rexeitamento do alimento, atraso no crecemento, maior irritabilidade, vómitos, diarreas, alteracións do sono e cólicos intestinais.

**Acurta o tempo de produción** do leite e tamén é máis escaso.

### Recomendacións

- **Non fume**, é o mellor para a súa saúde e a do seu fillo ou filla.
- Se continúa fumando:
  - || Intente reducir ao máximo o seu consumo.
  - || Deixe pasar, polo menos, unha hora entre o último cigarro e o momento de dar de mamar.
  - || **Non fume nunca diante do seu fillo ou filla, nin no mesmo cuarto.**
  - || Durante o embarazo e a lactación debe pedirles aos demais que non fumen na súa presenza nin na do seu bebé.
- **Lembre:** Que a redución do consumo diario non é suficiente e, ademais, é moito máis difícil de manter.





## Lugares públicos e de lecer

A Lei 28/2005 establece a **prohibición de fumar**, entre outros, nos:

- || Centros culturais, sociais e deportivos.
- || Superficies comerciais.
- || Medios de transportes públicos (autobuses, trens, avións...).
- || Ascensores, cabinas telefónicas ou de caixeiros automáticos.

Permítese fumar nos establecementos de hostalería pequenos (menos de 100 m<sup>2</sup> de superficie útil a clientes) ou habilitar áreas para fumar se contan cunha superficie maior aos 100 m<sup>2</sup>.

As concentracións de fume de tabaco máis altas encóntranse nos bares e discotecas.

A **exposición media dos traballadores** da hostalería é tres veces superior á do resto da poboación.

A simple reserva dunha área para fumar, aínda que estea totalmente independente e conte cun sistema de ventilación axeitado, reduce pero non elimina os riscos para a saúde da exposición ao fume do tabaco.

### Recomendacións

- **Escolla sempre espazos sen tabaco.** Non é unha cuestión de molestia, senón de saúde. Todo son vantaxes:
  - || É o mellor para a súa saúde.
  - || Estará máis cómodo.
  - || Non lle picarán os ollos nin lle molestará a gorxa.
  - || Non lle ulirá a roupa nin o cabelo a tabaco.
- **Solicite cuarto de non-fumadores** nos hoteis, hostais ou outros establecementos similares.
- **Lembre:** Pasar catro horas nunha discoteca equivale a vivir cunha persoa fumadora durante un mes.





## Lugares de traballo

A Lei 28/2005 establece a prohibición de fumar en todos os lugares de traballo pechados, a excepción dos establecementos hostaleiros.

### Recomendacións

Se é fumador:

- || **Respecte o dereito á saúde** dos seus compañeiros e compañeiras, evite conflitos e saia fumar a espazos abertos.
- || **Intente espazar os cigarros o máis posible.**

- || **Lembre:** As ganas de fumar non se acumulan e, se pensa noutra cosa e se distrae, poderá seguir un tempo traballando sen saír fumar.



## Fumar prexudícao/a a vostede e a quen está ao seu arredor.

Se vostede fuma, por favor...



Respecte o dereito de todos a respirar un aire libre de tabaco.

**Respecte os espazos sen fume.**

---

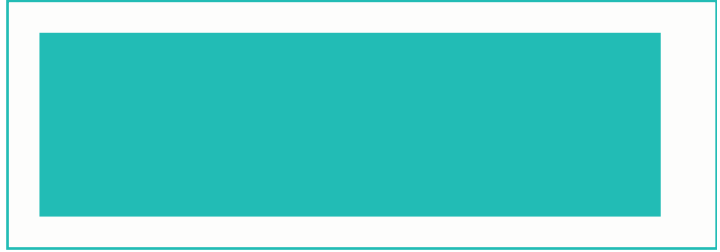
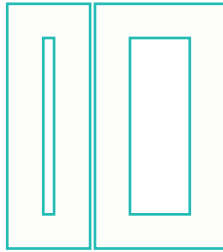
Intente crear “**espazos sen fume no seu fogar**”. Fume só en espazos abertos (terrazas, balcóns, xardín...) e, se non é posible, escolla un espazo fácil de ventilar, renove o aire con frecuencia e retire os cinzeiros do resto da casa.

---

Evite fumar diante das persoas enfermas, mulleres embarazadas, nenos, adolescentes e anciáns.

---

**Antes de acender un cigarro**, lembre que, aínda que as persoas que ten preto lle digan que non lles molesta, o fume do tabaco prexudícaas e estalles a facer dano.



Consellería  
de Sanidade

Dirección Xeral  
de Saúde Pública

Información divulgativa