

EN ESTA CASA NO FUMA NADIE

31 de Mayo

EL TABACO

HUMO DE SEGUNDA MANO

El consumo de tabaco es una preocupación a nivel mundial, y Euskadi no es una excepción. A nivel global, el consumo de tabaco ha sido objeto de numerosos esfuerzos por parte de los gobiernos y organizaciones de salud para reducir su impacto negativo en la población. A pesar de ello, sigue siendo una **pandemia global**. Se estima que en todo el mundo hay más de mil millones de fumadores, y se estima que el tabaco causa más de 8.000.000 de **muer**tes al año. Los efectos nocivos del tabaco en la salud son bien conocidos, ya que está relacionado con enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias y diversos tipos de cáncer. Llamamos **hum**o de segunda mano al humo ambiental de tabaco que se propaga tanto en espacios interiores como exteriores. Cuando hablamos de **hum**o de tercera mano, nos referimos a las partículas sólidas del mismo que se **de**positan y **per**manecen en las superficies de los espacios donde haya personas fumando o vapeando: mesas, encimeras, paredes, cortinas, utensilios u objetos.



HOGARES SIN HUMO

Al mantener los hogares libres de humo, creamos un **ambiente seguro y saludable** para todas las personas. Esto implica establecer normas claras y firmes con respecto al tabaquismo en el interior de la casa y educar a todos los miembros de la familia sobre los riesgos asociados con el consumo de drogas fumadas e inhaladas. Al hacerlo, se promueve un estilo de vida libre de tabaco y se fomenta la salud y el bienestar de toda la familia. Educar a nuestros hijos e hijas sobre los peligros del tabaco es esencial para prevenir el inicio del consumo, no solo del tabaco sino también de otras sustancias como el cannabis. Al establecer un diálogo abierto y honesto, con información precisa y basada en evidencia, les estamos proporcionando las herramientas necesarias para tomar decisiones de enorme trascendencia para su salud. Además, al mostrarles un modelo positivo de no fumar en casa, estamos sentando las bases para que ellas y ellos también adopten comportamientos saludables y rechacen el tabaco en el futuro.



POR...

la **SALUD** de TOD@S

por **ECOLOGÍA** y **MEDIO AMBIENTE**

por **ECONOMÍA FAMILIAR**

por **DAR** un **BUEN MODELO EDUCATIVO** a las y los más **JÓVENES** para que no se **INICIEN** al **TABACO**, **LOS E-CIGS** o a **OTRAS DROGAS**

DERIVADOS DEL TABACO

Asimismo, todos los derivados del tabaco, como los cigarrillos electrónicos y vapeadores, han ganado popularidad en los últimos años como alternativas al tabaco tradicional. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estos productos **también conllevan riesgos para la salud**. Aunque se promocionan como una opción más segura que fumar cigarrillos convencionales, numerosos estudios han demostrado que los dispositivos de vapeo pueden ser muy perjudiciales. Los cigarrillos electrónicos y vapeadores funcionan calentando líquidos como el propilenglicol que contienen nicotina, otros productos químicos y sabores.

La prevalencia del uso de cigarrillos electrónicos y vapeadores ha aumentado significativamente en varios países, incluyendo España. Según el último estudio realizado por el Ministerio de Sanidad en 2019, aproximadamente el 3,5% de la población española de 15 a 64 años había utilizado cigarrillos electrónicos en los últimos 30 días. Este dato muestra un incremento en comparación con años anteriores y refleja la creciente popularidad de estos dispositivos entre los jóvenes y adultos. Por todo ello, **lograr hogares sin humo es de vital importancia**, ya que fomenta un entorno saludable y protege a todos los miembros de la familia, especialmente a los niños.