



Hoja informativa sobre los riesgos del humo del tabaquismo pasivo

El tabaquismo pasivo o el aerosol (niebla de los vaporizadores) son perjudiciales, independientemente de la sustancia que se fume o se vaporice.

- El tabaquismo pasivo o el cannabis (marihuana) contiene alquitrán y sustancias químicas cancerígenas.
 - El humo del tabaco puede proceder de fuentes como cigarrillos, puros, cigarritos, pipas o narguiles (hookahs).
 - El humo del cannabis puede proceder de fuentes como los porros, los blunts, las pipas o los bongos.
- Los aerosoles de los productos de nicotina o cannabis también contienen sustancias químicas nocivas.
- Todos los humos y aerosoles de segunda mano pueden reducir la calidad del aire, empeorar el asma y causar problemas pulmonares como tos y bronquitis.
 - El tabaquismo pasivo también puede provocar enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón y accidentes cerebrovasculares.
 - En los niños, el tabaquismo pasivo también puede provocar el síndrome de muerte súbita del lactante ((SIDS, por sus siglas en inglés) e infecciones de oído o respiratorias más frecuentes.
 - Aún no se conocen los riesgos a largo plazo del aerosol de vaporización pasiva y del humo del cannabis, pero el humo del cannabis puede reducir la calidad del aire más que el humo del tabaco.

Si fuma o vaporiza, proteja a las personas que lo rodean.

- Evite fumar o vaporizar en lugares cerrados o cerca de otras personas que no fumen o vaporicen.
- Mantenga su casa libre de humos o vapores para proteger a los que viven con usted, incluidos los niños y las mascotas.
 - Para saber más sobre cómo el humo y los aerosoles de los vapeadores pueden afectar a las mascotas, visite on.nyc.gov/3AbSdqy.
- Si fuma o vapea en interiores, introduzca regularmente aire fresco y limpio del exterior abriendo puertas y ventanas. Los filtros de aire y los purificadores de aire portátiles también pueden ayudar a mejorar la calidad del aire junto con la ventilación.
- Elimine los objetos que puedan ser peligrosos para sus hijos o mascotas:
 - Guarde los productos para fumar y vapear fuera del alcance de los niños y los animales domésticos.
 - Deshágase de forma segura de los productos para fumar y vapear usados donde los niños o las mascotas no puedan acceder a ellos.

- Si sospecha que su hijo o mascota ha consumido o ingerido accidentalmente productos del tabaco o del cannabis, llame inmediatamente al 212-POISONS (212-764-7667)..

No está permitido fumar ni vapear en la mayoría de los lugares de trabajo y espacios públicos para proteger a las personas de la exposición pasiva.

- Para más información sobre las leyes antitabaco en la ciudad Nueva York, visite nyc.gov/health/tobaccocontrol.
- No está permitido fumar ni vapear en las zonas comunes interiores de los edificios residenciales de tres o más unidades.
 - Los inquilinos que vivan en un edificio residencial de tres o más unidades pueden pedir a los propietarios del edificio que todo el edificio esté libre de humo.
 - Para obtener más información sobre las políticas relativas a fumar y vapear en edificios residenciales, visite nyc.gov/health y busque [smoke-free housing](#) (viviendas libres de humo).
- Si usted está expuesto al humo de segunda mano mientras se encuentra en el trabajo, en una empresa o en un evento, notifíquelo a la dirección o a seguridad.
- Usted puede denunciar un caso de tabaquismo llamando al 311 o visitando portal.311.nyc.gov/report-problems.

Hay ayuda disponible para el consumo de tabaco, nicotina, cannabis u otras sustancias.

- Si usted fuma cigarrillos o vapea productos de nicotina, dispone de ayuda tanto si quiere reducir su consumo como si quiere dejar de fumar o simplemente evitar fumar o vapear. Para obtener recursos que le ayuden a alcanzar sus objetivos, visite nyc.gov/nycquits.
 - Para obtener información y recursos específicos sobre el vapeo de nicotina, visite nyc.gov/health y busque [e-cigarettes](#) (cigarrillos electrónicos).
- Las personas que luchan contra el consumo de cannabis u otras sustancias pueden:
 - Llamar o enviar un mensaje de texto al 988 o chatear en línea en nyc.gov/988.
 - Llamar a la línea de ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias al 800-662-HELP (800-662-4357).

8.24 Spanish