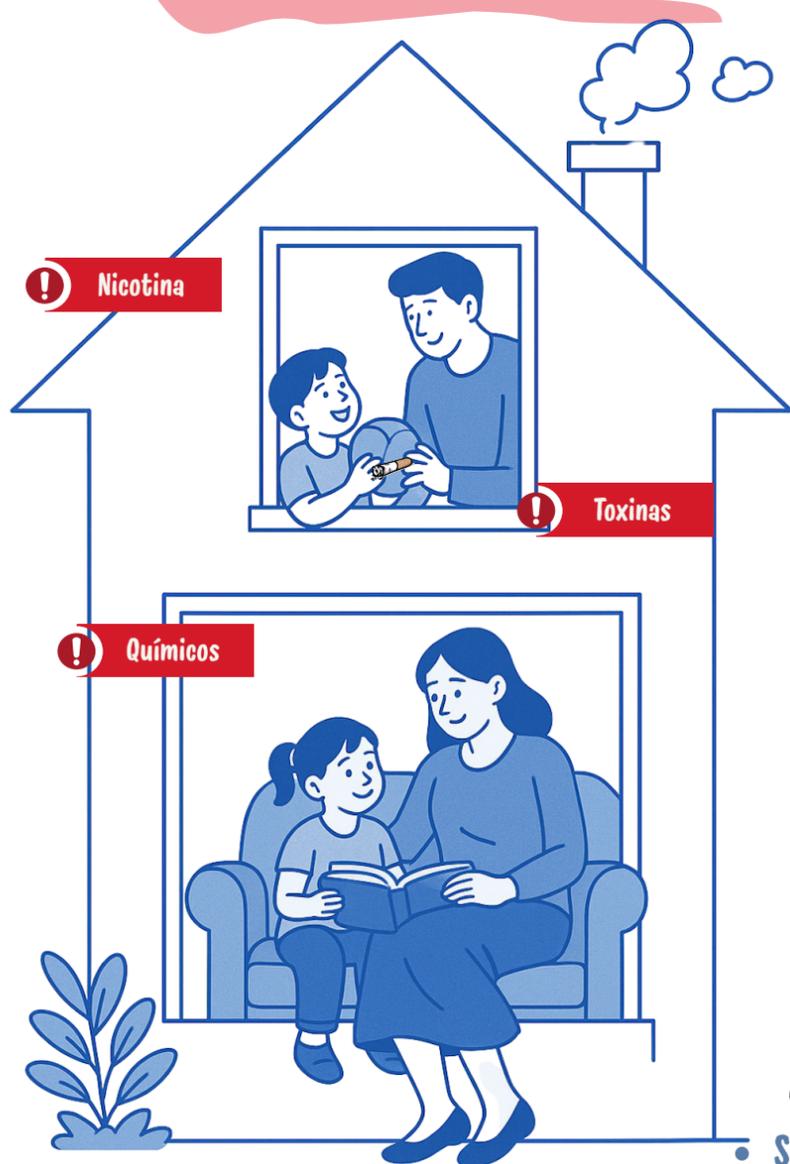


FUMAR EN CASA: UN VENENO QUE SE QUEDA



"Cuando abres las
ventanas el humo
desaparece"

El humo de tercera
mano (HTM)

- Son residuos tóxicos del tabaco que permanecen en la ropa, piel, muebles y otras superficies tras fumar
- No se van con ventilación ni limpieza normal, y duran horas, días o semanas.

GRAVES CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

¿POR QUÉ ES PELIGROSO?

- Contiene carcinógenos como TSNA y benzopireno.
- En 2011 se definió el HTM oficialmente: "Contaminantes residuales del humo que se reemiten o reaccionan con el entorno para producir sustancias aún más tóxicas."
- Un estudio de Philip Morris mostró que las TSNA aumentaban con el tiempo en el humo residual.
- Aumenta el riesgo de cáncer y enfermedades respiratorias.

¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

- Puede ser inhalado, absorbido por la piel o ingerido.
- Ni ventilar ni pasar la aspiradora eliminan el HTM.
- Limpiar o aspirar puede reactivar partículas tóxicas en el aire.
- El 80% de las TSNA se queda en superficies interiores.
- Solo el agua funciona parcialmente en tejidos de algodón.

¿Quiénes están más expuestos?

- **Bebés y niños pequeños:** gatean, tocan el suelo y se llevan cosas a la boca.
- **Mascotas:** lamen, se tumban o respiran cerca del suelo.
- **Embarazadas:** mayor riesgo para el desarrollo fetal.
- **Personas mayores:** sistemas respiratorio e inmune más sensibles.
- **No fumadores en casa o el coche:** absorben los residuos sin haber fumado.

- La mejor solución: dejar de fumar o no fumar en casa.
- Crear espacios 100% libres de humo, incluso en casa y el coche.
- Limpia las superficies con productos ácidos (como vinagre), aunque en tejidos como alfombras su eliminación es casi imposible.
- Cambiar ropa y lavarse con jabón ácido tras fumar.

 SOLUTION



Financiado por:

SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

MÁS INFO EN:



"LO QUE FUMAS NO SE QUEDA EN TI...
TAMBIÉN SE QUEDA EN ELLOS."