

Riesgos para la salud debido al humo de segunda mano

- ¿Qué es el humo de segunda mano?
- ¿Por qué es el humo de segunda mano un problema?
- ¿Dónde es el humo de segunda mano un problema?
- ¿Qué se puede hacer acerca del humo de segunda mano?
- ¿Son perjudiciales los olores persistentes a tabaco?
- ¿Es perjudicial la exposición al aerosol del cigarrillo electrónico de segunda mano?

¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano también se conoce como *humo de tabaco en el ambiente*, y consiste de una mezcla de dos tipos de humo que provienen de la combustión del tabaco:

- **Humo de corriente principal:** El humo exhalado por el fumador.
- **Humo de corriente indirecta:** proviene del extremo de un cigarrillo encendido, pipa o cigarro (puro), o del tabaco que se quema al fumar hookah. Este tipo de humo tiene concentraciones más elevadas de nicotina y agentes que causan cáncer (carcinógenos) que el humo de corriente principal.

A las personas no fumadoras que están expuestas al humo de segunda mano se les llama *fumadores involuntarios* o *fumadores pasivos*. Al inhalar humo de segunda mano, usted absorbe nicotina y químicos tóxicos, al igual que las personas fumadoras. Cuanto más se expone al humo de segunda mano, mayor serán los niveles de estos químicos dañinos en su cuerpo.

¿Por qué es el humo de segunda mano un problema?

El humo de segunda mano tiene los mismos químicos dañinos que inhalan las personas fumadoras. No existe un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano.

El humo de segunda mano causa cáncer

Se sabe que el humo de segunda mano causa cáncer, Tiene más de 7,000 químicos, incluyendo unos 70 que pueden causar cáncer.

El humo de segunda mano causa [cáncer de pulmón](#)¹ incluso en personas que nunca han fumado. También hay cierta evidencia que sugiere que en los adultos podría estar vinculado a cáncer de:

- [Laringe](#)² (caja sonora)
- [Nasofaringe](#)³ (la parte de la garganta detrás de la nariz)
- [Senos nasales](#)⁴
- [Seno](#)⁵

Posiblemente, la exposición de madres y bebés al humo de segunda mano esté asociada a ciertos cánceres en niños:

- [Linfoma](#)⁶
- [Leucemia](#)⁷
- [Tumores cerebrales](#)⁸

El humo de segunda mano causa otras enfermedades y muertes

El humo de segunda mano también puede ser dañino de otras formas. Por ejemplo, respirar humo de segunda mano afecta al corazón y los vasos sanguíneos, lo cual aumenta el riesgo de tener un ataque cardíaco. La exposición al humo de segunda mano aumenta el riesgo de desarrollar una cardiopatía y morir en consecuencia. También aumenta el riesgo de tener (y morir de) una apoplejía.

El humo de segunda mano y la salud de sus hijos

Los niños pequeños son los más afectados por el humo de segunda mano y los que menos pueden evitarlo. La mayor parte de su exposición al humo de segunda mano

viene de los adultos (padres u otros) que fuman en el hogar. Los estudios demuestran que los niños cuyos padres fuman:

- Se enferman más a menudo
- Padecen más infecciones respiratorias (como bronquitis y neumonía)
- Son más propensos a presentar tos, sibilancias y dificultad para respirar
- Padecen más infecciones de oído

El humo de segunda mano también puede provocar el surgimiento de ataques asmáticos o empeorar los síntomas del asma.

Algunos de estos problemas podrían parecer insignificantes, pero éstos se pueden acumular rápidamente. Reconsidere los gastos, las visitas al médico, las medicinas, las ausencias a la escuela, y a menudo las ausencias al trabajo por parte del padre o la madre que tiene que permanecer en la casa con su hijo enfermo. Además, esto no incluye las molestias que pasa el niño.

En niños muy pequeños, el humo de segunda mano también aumenta el riesgo de problemas más graves, incluyendo muerte súbita del lactante.

¿Dónde es el humo de segunda mano un problema?

Deberá estar especialmente atento(a) sobre la exposición al humo de segunda mano en estos lugares:

En el lugar de trabajo

El lugar de trabajo conforma una fuente importante de exposición al humo de segunda mano para muchos adultos.

La Occupational Safety and Health Administration (OSHA) y el National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), agencias federales responsables de la seguridad y la salud en el empleo, reconocen que se desconocen los niveles seguros de humo de segunda mano y recomiendan reducir las exposiciones a los niveles más bajos posibles.

La Dirección General de Salud Pública declaró que las políticas sobre lugares de trabajo libres de humo son la única forma de prevenir la exposición al humo de segunda mano en el trabajo. Separar a los fumadores de los no fumadores, limpiar el aire y ventilar el edificio no puede prevenir la exposición si las personas siguen

haciéndolo adentro del edificio. Una ventaja adicional de las restricciones al tabaquismo en el lugar de trabajo, además de proteger a quienes no fuman, es que también pueden alentar a las personas que sí lo hacen a fumar menos e incluso a dejar de hacerlo.

En los lugares públicos

Todas las personas pueden estar expuestas al humo de segunda mano en los lugares públicos donde se permite fumar, tales como en los restaurantes, centros comerciales, transporte público, parques y escuelas . El Director General de Salud Pública ha sugerido al público optar por restaurantes y otros establecimientos comerciales que sean libres de humo, y a que informen a los propietarios de negocios donde se fuma que el humo de segunda mano es perjudicial para la salud de las familias.

Los lugares públicos donde acuden los niños son un área especial de preocupación. Asegúrese de que esté prohibido fumar en el centro de cuidado infantil o la escuela a la que asiste su hijo.

Algunos negocios podrían estar temerosos de prohibir el fumar, pero no existe evidencia contundente que demuestre que convertir el local en un área libre de humo afecte negativamente a los negocios.

Su casa

Una de las medidas más importantes que usted puede tomar por la salud de su familia es conservar su hogar libre de humo. Cualquier familiar podría presentar problemas de salud relacionados con el humo de segunda mano. El cuerpo en crecimiento de los niños es particularmente sensible a las toxinas del humo de segunda mano. Y piense que: pasamos la mayor parte del tiempo en casa que en cualquier otro lugar. Un hogar libre de humo protege a su familia, a sus invitados y también a sus mascotas.

Los complejos de vivienda de unidades múltiples donde se permite fumar causan preocupación especial y son asunto de investigación. El humo del tabaco se puede desplazar a través de los conductos de aire, las grietas de las paredes y los pisos, los huecos de los ascensores, y por los espacios angostos para contaminar a las unidades en otros pisos, incluso a aquellos que están lejos del humo. El humo de segunda mano no puede controlarse con la ventilación, la limpieza del aire ni separando a los fumadores de los no fumadores.

En el automóvil

Los estadounidenses pasan mucho tiempo en los automóviles, y si alguien fuma al

estar en ellos, las toxinas del humo se pueden acumular rápidamente (incluso cuando las ventanillas están abiertas o el aire acondicionado está en funcionamiento). De nuevo, esto puede ser especialmente dañino para los niños.

Como respuesta a este hecho, muchos grupos de médicos expertos están aunando esfuerzos para animar a las personas a convertir sus automóviles y sus casas en lugares libres de humo. Algunos estados y ciudades incluso tienen leyes que prohíben fumar en el automóvil cuando haya personas menores de cierta edad o que no alcanzan cierto peso. Además, se prohíbe fumar en muchas instalaciones, como edificios municipales, centros comerciales, escuelas, universidades y hospitales, incluyendo los espacios destinados para estacionamiento.

No existe un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano. Cualquier exposición es perjudicial.

La única manera de proteger completamente a las personas que no fuman de la exposición al humo de segunda mano en lugares cerrados, es prohibiendo que se fume en los interiores o en los edificios. Separar a los fumadores de los no fumadores, limpiar el aire y ventilar los edificios no puede evitar que los no fumadores estén expuestos al humo de segunda mano.

¿Qué se puede hacer acerca del humo de segunda mano?

Muchos gobiernos locales y estatales en los Estados Unidos, e incluso gobiernos federales en otros países, han decidido que la protección de la salud de los empleados y de otras personas en lugares públicos es de vital importancia y han aprobado leyes de aire limpio en interiores. Aunque las leyes varían de lugar a lugar, éstas se están volviendo más comunes. La información detallada sobre las restricciones de fumar en cada estado está disponible en la página de Internet de la [American Lung Association](#)⁹.

Usted no tiene que esperar a que el gobierno actúe. Incluso si fuma, usted puede optar por un hogar y un vehículo donde no se fuma. Esto es lo más seguro para sus hijos, otros miembros de la familia, mascotas y visitantes.

¿Son perjudiciales los olores persistentes a tabaco?

Hasta ahora, hay muy poca investigación sobre si los olores persistentes a tabaco o sus residuos sobre las superficies pueden causar cáncer en las personas. Las investigaciones indican que partículas de humo de segunda mano se pueden depositar en el polvo y sobre superficies, y permanecer allí mucho tiempo después de que el humo desaparezca. Algunos estudios sugieren que las partículas pueden durar hasta

varios meses. A pesar de que ya no está en forma de humo, los investigadores a menudo le llaman *humo de tercera mano* o *humo de tabaco residual*.

Se ha demostrado que las partículas que quedan del humo de tabaco se combinan con los gases en el aire para formar compuestos que causan cáncer que permanecen en las superficies. Por ejemplo, algunos de los carcinógenos que se sabe que causan cáncer de pulmón se han encontrado en muestras de polvo tomadas de los hogares de personas fumadoras. La investigación también ha demostrado que el humo de tercera mano puede dañar el ADN en cultivos de células y podría aumentar el riesgo de cáncer de pulmón en animales de laboratorio.

Aunque no está claro si tal residuo de humo puede causar cáncer, cualquier efecto probablemente sería mínimo en comparación con la exposición directa al humo de segunda mano. Aun así, los compuestos pueden mezclarse y ser inhalados con el otro polvo de la casa, y se pueden recibir accidentalmente por la boca. Por esta razón, cualquier riesgo que los compuestos representen es probablemente mayor para los bebés y los niños que juegan en el piso o que se colocan cosas en sus bocas.

Los riesgos para la salud del humo de tercera mano son un área de investigación activa.

¿Es perjudicial la exposición al aerosol del cigarrillo electrónico de segunda mano?

Dado que los cigarrillos electrónicos y otros dispositivos similares se han vuelto más populares en los últimos años, una preocupación creciente es determinar si el aerosol de pequeñas partículas exhaladas por los usuarios, a veces llamado *vapor de segunda mano*, es perjudicial para otras personas que lo respiran.

Los científicos todavía están aprendiendo acerca de los efectos a la salud de la exposición de segunda mano al vapor de cigarrillo electrónico. Sin embargo, el Cirujano General de EE. UU. ha concluido que el aerosol de los cigarrillos electrónicos no es inofensivo. Los aerosoles de segunda mano pueden exponer a otras personas a la nicotina y posiblemente a otros químicos nocivos.

Las políticas sobre lugares libres de humo y de tabaco que ya están en vigencia también deben aplicar a los cigarrillos electrónicos. Esto ayudará a los no usuarios a evitar la exposición al aerosol del cigarrillo electrónico potencialmente dañino.

Para obtener más información sobre los cigarrillos electrónicos y otros dispositivos similares, consulte [¿Qué sabemos sobre los cigarrillos electrónicos?](#)¹⁰

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pulmon.html
2. www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe.html
3. www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-nasofaringe.html
4. www.cancer.org/es/cancer/types/nasal-cavity-and-paranasal-sinus-cancer.html
5. www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno.html
6. www.cancer.org/es/cancer/tipos/linfoma.html
7. www.cancer.org/es/cancer/tipos/leucemia-en-ninos.html
8. www.cancer.org/es/cancer/tipos/tumores-de-encefalo-y-de-medula-espinal-en-ninos.html
9. www.lung.org/policy-advocacy/tobacco/slati
10. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html

Referencias

Centers for Disease Control and Prevention. Health Effects of Secondhand Smoke. 2020. Accessed at https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm on October 14, 2020.

Centers for Disease Control and Prevention. Secondhand Smoke (SHS) Facts. 2018. Accessed at https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm on October 14, 2020.

Dreyfuss JH. Thirdhand smoke identified as potent, enduring carcinogen. *CA Cancer J Clin.* 2010;60(4):203-204.

Gentzke AS, Wang TW, Marynak KL, Trivers KF, King BA. Exposure to secondhand smoke and secondhand e-cigarette aerosol among middle and high school students. *Prev Chronic Dis.* 2019;16:180531. DOI: <http://dx.doi.org/10.5888/pcd16.180531>

Hang B, Sarker AH, Havel C, et al. Thirdhand smoke causes DNA damage in human cells. *Mutagenesis.* 2013;28(4):381-391.

Hang B, Wang Y, Huang Y, et al. Short-term early exposure to thirdhand cigarette

smoke increases lung cancer incidence in mice. *Clin Sci (Lond)*. 2018;132(4):475-488.

Hoh E, Hunt RN, Quintana PJ, et al. Environmental tobacco smoke as a source of polycyclic aromatic hydrocarbons in settled household dust. *Environ Sci Technol*. 2012;46(7):4174-4183.

International Agency for Research on Cancer. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, Volume 100E: Personal Habits and Indoor Combustions. Lyon, France: World Health Organization International Agency for Research on Cancer; 2012.

Moon KA, Magid H, Torrey C, et al. Secondhand smoke in waterpipe tobacco venues in Istanbul, Moscow, and Cairo. *Environ Res*. 2015;142:568-574.

National Cancer Institute. Secondhand Smoke and Cancer. 2018. Accessed at <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/second-hand-smoke-fact-sheet> on October 14, 2020.

Raouf SA, Agaku IT, Vardavas CI. A systematic review of secondhand smoke exposure in a car: Attributable changes in atmospheric and biological markers. *Chron Respir Dis*. 2015;12(2):120-131.

Sleiman M, Gundel LA, Pankow JF, et al. Formation of carcinogens indoors by surface-mediated reactions of nicotine with nitrous acid, leading to potential thirdhand smoke hazards. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2010;107(15):6576-6581.

Thomas JL, Hecht SS, Luo X, et al. Thirdhand tobacco smoke: A tobacco-specific lung carcinogen on surfaces in smokers' homes. *Nicotine Tob Res*. 2014;16(1):26-32.

US Department of Health and Human Services. *E-cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General*. Atlanta (GA): US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center of Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 2016.

US Department of Health & Human Services. *How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General*. 2010. Accessed at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53017/> on October 15, 2020.

US Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of*

Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General. 2006. Accessed at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44324/> on October 14, 2020.

US Environmental Protection Agency. Secondhand Tobacco Smoke and Smoke-free Homes. 2020. Accessed at www2.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/secondhand-tobacco-smoke-and-smoke-free-homes on October 15, 2020.

Actualización más reciente: enero 12, 2023

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html) (información disponible en inglés).

cancer.org | 1.800.227.2345