

¿Te molesta
que fume?

No me molesta,
me perjudica

Humo ambiental
de TABACO

Y tú...

¿qué sabes?



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública

Ponte a prueba



Haz el siguiente test y pon a prueba tus conocimientos.
Una vez finalizado podrás ver las soluciones en el dorso.

01

Elige la respuesta correcta. En relación al *humo ambiental de tabaco*:

- a.** No existe nivel de exposición seguro.
- b.** Contiene más de 4.000 sustancias, 200 de ellas venenos.
- c.** Está clasificado como un carcinógeno.
- d.** No se puede eliminar con ningún sistema de ventilación.
- e.** Todas las anteriores son correctas.

02

Elige la respuesta correcta. La única manera de evitar los *efectos del humo ambiental de tabaco* es:

- a. Elegir espacios libres de humo.
- b. No estar en lugares con humo más de 30 minutos.
- c. Conectar el aire acondicionado siempre que se fume en espacios cerrados.
- d. Encender velas o incienso antes de fumar.

03

Responde *verdadero* o *falso* las siguientes cuestiones:

- a. El humo de un solo cigarrillo permanece en la habitación hasta 2 horas.
- b. Una persona no fumadora muere por enfermedad cardíaca debida a exposición al humo ambiental de tabaco, por cada 10 fumadoras que mueren por enfermedad cardíaca.
- c. El humo ambiental de tabaco causa más de 1.300 muertes por cáncer de pulmón y enfermedad coronaria cada año en España.

V F

04

Localiza en esta sopa de letras *seis componentes* del humo de tabaco:

amoniaco

arsénico

cianuro

formaldehido

naftalina

cadmio

C	V	A	M	O	N	Í	A	C	O	Á	O
N	A	F	T	A	L	I	N	A	Z	V	R
U	Á	D	K	M	W	F	Ó	X	F	S	U
J	U	J	M	Z	Q	G	H	W	S	E	N
F	D	T	C	I	G	J	Ñ	S	W	T	A
O	Á	Ñ	B	R	O	K	L	A	P	Ú	I
G	I	Q	G	H	W	S	E	O	E	Y	C
O	A	R	S	É	N	I	C	O	R	Y	R
F	O	R	M	A	L	D	E	H	Í	D	O
C	V	A	M	O	N	Í	E	H	A	F	P

01

e. Todas las respuestas anteriores son correctas.

02

a. La única manera de proteger tu salud frente al humo ambiental de tabaco es elegir espacios libres de humo. A partir de 5 minutos de exposición se puede experimentar efectos negativos en la salud.

03

a. Falso, permanece hasta 5 horas.

b. Falso, la proporción es mayor, por cada 5/6 personas fumadoras que mueren a causa de enfermedades cardíacas, muere un fumador pasivo.



c. Verdadero. El tabaquismo pasivo o involuntario es la tercera causa prevenible de discapacidad y muerte prematura (después del consumo de tabaco y del consumo de alcohol) en España.

04

C	V	A	M	O	N	Í	A	C	O	Á	O
N	A	F	T	A	L	I	N	A	Z	V	R
U	Á	D	K	M	W	F	Ó	X	F	S	U
J	U	J	M	Z	Q	G	H	W	S	E	N
F	D	T	C	I	G	J	Ñ	S	W	T	A
O	Á	Ñ	B	R	O	K	L	A	P	Ú	I
G	I	Q	G	H	W	S	E	O	E	Y	C
O	A	R	S	É	N	I	C	O	R	Y	R
F	O	R	M	A	L	D	E	H	Í	D	O
C	V	A	M	O	N	Í	E	H	A	F	P

Humo ambiental
de TABACO

Ahora que lo sabes

- ✓ Si fumas, la mejor manera de proteger a otros de los efectos mortales del aire contaminado por humo de tabaco es **dejar de fumar.** 😊
- ✓ Si no estás listo para intentarlo, te damos *algunas recomendaciones* para mantener segura a la gente cercana a ti:

Fuma siempre en la misma habitación de la casa y ventila después de fumar 😞

No fumes cuando hay otras personas en tu coche, de donde no pueden escapar 😞

Ten cuidado de no fumar cerca de niños, personas enfermas del corazón, embarazadas y personas con problemas respiratorios 😞

Fuma en el exterior de tu vivienda: balcón, terraza o jardín 😞

No fumes en tu vivienda ni permitas fumar a las visitas 😊

Elige los espacios libres de humo por tu salud y la de quienes te rodean 😊



*¿ya tienes tu
Certificado de
aire limpio?*

*Puedes descargarlo
en la dirección*

www.saludcantabria.org/airesinmaloshumos

Si tienes preguntas o deseas
más información:



942 20 81 65



www.saludcantabria.org



sinhumos@gobcantabria.es



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública