

## ¡ES PRIMAVERA!

### UN MOMENTO PERFECTO PARA HACER SU HOGAR LIBRE DE TABACO

Ahora que la primavera está aquí y los pensamientos de aire fresco vienen a la mente como también la limpieza de primavera, Piense en proteger a su familia y a usted contra los peligros del humo de segunda mano. El humo de segunda mano proviene de un producto del tabaco cuando es encendido, como un cigarrillo, cigarro o pipa - y no es sólo una molestia - es un peligro para la salud. El humo de segunda mano contiene más de 7.000 productos químicos y venenos, y al menos 70 de ellos son distinguidos causantes de cáncer. Este humo se queda en la ropa, pelo, muebles, cortinas y alfombras incluso después de apagar el cigarrillo este puede hacer daño a las personas que entran en contacto con él, especialmente a los niños. Mantener su hogar libre de tabaco es importante para garantizar la seguridad de usted, sus seres queridos, invitados, vecinos e incluso sus mascotas.

El humo de segunda mano es peligroso, aunque usted no pueda olerlo. Abriendo una ventana, sentado en un área separada o utilizar filtros de aire o un ventilador no eliminar el humo de segunda mano. El humo de segunda mano expone a su familia y amigos a muchos riesgos para la salud. En adultos, causa problemas de asma, mala circulación sanguínea, enfermedades del corazón y cáncer de pulmón. En niños, provoca más tos, resfriados, problemas de asma, neumonía y bronquitis. ¡Simplemente no hay niveles seguros de humo de segunda mano!

Un hogar libre de humo no significa que sea un hogar libre de fumadores. Simplemente significa que está prohibido fumar dentro del edificio para proteger a todos los residentes del humo de segunda mano. Asegúrese que usted y sus invitados estén al tanto de las reglas en nuestros desarrollos. Si hay un espacio designado para fumadores, asegúrese de saber dónde está y donde no está permitido fumar.

Si usted vive en una vivienda de unidades múltiples y no tiene una política libre de humo pero quisiera una, tratar de hablar con otros residentes para construir apoyo para hablar con su compañía de administración o de propiedad sobre la creación de una. Puede consultar a [makesmokinghistory.org](http://makesmokinghistory.org) para recursos y orientación, incluyendo un kit gratuito sobre cómo estar libre de humo para vivienda de unidades múltiples.

Para obtener más información contacte a Tina Grosowsky, [tina.grosowsky@umassmed.edu](mailto:tina.grosowsky@umassmed.edu) 508-856-5067.

Si usted o alguien que usted conoce quisiera dejar de fumar, llame a la línea de ayuda para los fumadores de Massachusetts al 1-800-QUIT-NOW o visite [KeepTryingMA.org](http://KeepTryingMA.org) para inscribirse por internet.