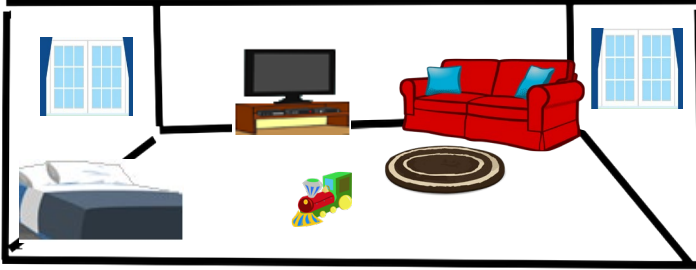


Hogares Saludables: Contaminación por Humo de Tercera Mano



THIRDHAND
SMOKEResource Center

Para más información, llame o visite:

Thirdhandsmoke.org

858-292-1416



SAN DIEGO STATE
UNIVERSITY



SDSU Healthy Homes

¿Qué es el Humo de Tercera Mano?

El humo de tercera mano consiste en **restos de residuos de tabaco** que quedan en el polvo, en el aire o en las superficies después de que el cigarrillo, puro, o pipa de tabaco se ha apagado.

A pesar de que **no siempre se pueden ver o oler**, los residuos de humo de tercera mano se pueden manifestar como un olor desagradable o como manchas de color amarillo-café en las paredes.

¿Dónde se puede encontrar el Humo de Tercera Mano dentro de las Casas?

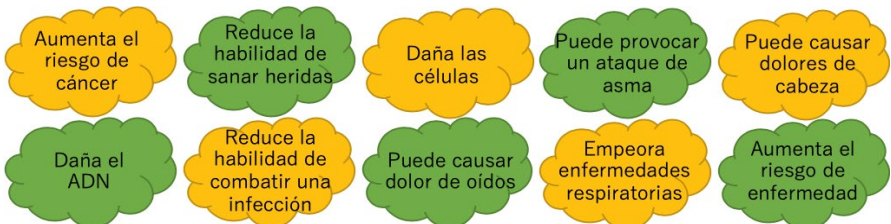
El Humo de Tercera Mano se encuentra mas comúnmente en el polvo pero puede detectarse en muchos lugares dentro de su casa.



¿Por qué es la Exposición al Humo de Tercera Mano Dañina para su Salud?

La exposición al Humo de Tercera Mano ocurre al **respirar**, cuando **se absorbe por la piel**, y cuando **entra por la boca**.

Si bien las personas pueden verse afectadas de forma diferente dependiendo su estado de salud, su edad y el nivel de exposición, el humo de tercera mano puede causar lo siguiente:



Resultados Obtenidos Antes y Después de la Limpieza en las Casas

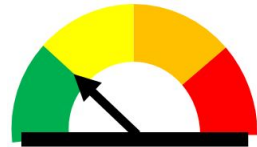
Se limpiaron las casas de algunos participantes para eliminar la contaminación por humo de tercera mano. Las ruedas de color a continuación muestran la cantidad de residuos de humo de tercera mano que se encontró **antes** y **después** de la limpieza de las casas.

- *Nada o Muy Poco* Humo de Tercera Mano
- *Poco* Humo de Tercera Mano
- *Moderado* Humo de Tercera Mano
- *Alto* Humo de Tercera Mano

La cantidad de humo de tercera mano **en el polvo de las casas**:



Antes de la Limpieza



Después de la Limpieza

La cantidad de humo de tercera mano **en las superficies de las casas**:



Antes de la Limpieza



Después de la Limpieza

- Se recogieron residuos de humo de tercera mano en las **toallitas que se pasaron en superficies** y en las muestras de **polvo**.
- Determinamos los niveles totales de residuos de humo de tercera mano por medio de análisis de la cantidad de **nicotina** y cuatro **nitrosaminas específicas del tabaco**.
- Si bien es cierto que el eliminar por completo los residuos de humo de tercera mano es una tarea a largo plazo, en general, nuestro método de limpieza **redujo** la cantidad de contaminación en su hogar.
- ¡**Mantenga** niveles más bajos de residuos de humo de tercera mano usando los procedimientos de limpieza **descritos en el reverso de este folleto!**

Cómo Reducir la Exposición al Humo de Tercera Mano en su Hogar



Desafortunadamente, es difícil eliminar el humo de tercera mano de una casa. Pero usted puede ayudar a que la exposición se mantenga baja haciendo **limpieza habitual** de la siguiente manera:

- Abra las ventanas para **ventilar las habitaciones** con la mayor frecuencia posible.
 - **Reduzca el polvo** aspirando con frecuencia. Use una aspiradora con un **filtro HEPA**; asegúrese de reemplazar el filtro regularmente. *(Estos filtros son fáciles de encontrar y generalmente están etiquetados).*
 - Pase un trapo mojado con **cloro** diluido O una **solución a base de vinagre blanco** por las paredes, superficies y pisos. *(Siga las instrucciones de la etiqueta para diluir el cloro; use una parte de vinagre por tres partes de agua).*
 - **Lave** TODOS los objetos de tela en su casa, incluyendo juguetes, ropa, cortinas, cobijas, almohadas y fundas de cojines.
 - No permita que nadie use productos de tabaco dentro o alrededor de su casa.
 - **Deseche o reemplace artículos** que usted sabe que contienen una gran cantidad de residuos de humo de tabaco y que no puede lavar.
-