

## Especiales de los CDC

Enfermedades y afecciones
Salud ambiental
Vida saludable
Etapas de la vida y poblaciones específicas
Salud del viajero
Salud ocupacional

**Reciba actualizaciones por correo electrónico**

Para recibir actualizaciones de esta página, ingrese su correo electrónico:

Más información

Enviar

### Especiales de los CDC

Suscríbese al canal de RSS de los especiales de los CDC en Español



## Todos merecemos hogares saludables y libres de humo



Idioma: Español (Spanish)

### Todas las personas merecen tener un hogar libre de humo.

Usted y su familia merecen un hogar seguro y saludable, libre de todos los peligros del medioambiente. Una forma en la que usted puede garantizar la salud y seguridad de las personas en su hogar es al no fumar productos de tabaco y tampoco permitir que otros los hagan dentro de su casa.



### El humo de segunda mano es dañino

La exposición al humo de segunda mano causa enfermedad y muerte prematura en los no fumadores. La única manera de proteger completamente a aquellas personas en su hogar de este riesgo prevenible para la salud es eliminar completamente el humo del tabaco en interiores.

### Las normas que prohíben fumar en viviendas benefician a todo el mundo

En las edificaciones que tienen múltiples unidades residenciales, el humo de segunda mano se puede desplazar de una unidad a otra a través de los pasillos y las escaleras. Más de uno de cada tres no fumadores que habitan en viviendas rentadas están expuestos al humo de segunda mano. Y muchas de las personas que habitan en viviendas públicas son especialmente vulnerables a los efectos del humo de segunda mano, incluidos los niños, los ancianos y las personas con discapacidades.

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) de los Estados Unidos estableció una [norma que prohíbe fumar](#), la cual entró en vigencia para todas las agencias de vivienda pública estadounidenses en febrero del 2017. Esta norma prohíbe encender productos de tabaco (p. ej., cigarrillos, cigarros, pipas y nargüeles) en todas las unidades residenciales y en las áreas comunes interiores en las edificaciones federales de vivienda pública de múltiples unidades. La norma se aplicará al millón doscientas mil unidades de vivienda pública de la nación, por lo tanto, se protegerá de los riesgos de la exposición al humo de segunda mano en sus hogares a más de 2 millones de personas que viven en estas unidades, incluidos más de 760 000 niños.

Además de la vivienda pública, los dueños y encargados de otros tipos de vivienda de múltiples unidades también pueden considerar normas que prohíban fumar para garantizar que todavía más personas disfruten los beneficios del aire libre de humo en los lugares en que viven, se reúnen y juegan.

Las normas que prohíben fumar en viviendas de múltiples unidades mejoran la salud de las personas como Aden, cuyo asma grave fue desencadenado por la exposición al humo de segunda mano. La mamá de Aden, Jessica, insta a otras personas a que mantengan a sus hijos alejados del humo de segunda mano en el video [Anuncio de Jessica sobre el asma](#), de la campaña de los CDC *Consejos de exfumadores*.

### Maneras en que es dañino para usted el humo de segunda mano

Los peligros de la exposición al humo de segunda mano son reales: cada año el humo de segunda mano mata a más de 400 bebés al causarles el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y a aproximadamente 41 000 adultos no fumadores al causarles enfermedades cardíacas o cáncer de pulmón. Alrededor de 58 millones de personas no fumadoras todavía están expuestas al humo de segunda mano en los Estados Unidos y muchas de ellas están expuestas en sus hogares. (Vea El humo de segunda mano: [Un peligro al que no están todos expuestos por igual](#), *Signos Vitales de los CDC*).

### Consejos para mantener un hogar saludable, libre de humo

- Ponga en marcha una regla que prohíba todo el tiempo a todo el mundo fumar productos de tabaco dentro de su hogar.
- Apoye a sus familiares y vecinos que podrían necesitar ayuda para dejar de fumar.

### Recursos para dejar de fumar

Si usted o alguien en su hogar fuma, hay recursos gratuitos disponibles para dejar de fumar:

- [1-855-DÉJELO-YA](#) (1-855-335-3569) o [1-800-QUIT-NOW](#) (1-800-784-8669) (para personas que hablan inglés): Este servicio gratuito ofrece muchos recursos, como orientación, asistencia para crear un plan para dejar de fumar, materiales educativos y remisiones a otros recursos cerca de donde vive, información sobre medicamentos de cesación del tabaquismo aprobados por la FDA, y, en algunos casos, ofrece estos medicamentos de cesación con descuento o gratuitos.
- [Smokefree TXT](#): Este programa gratuito de mensajes de texto, que opera las 24 horas, los 7 días de la semana, envía mensajes de ánimo, asesoría y consejos para ayudar a las personas a dejar de fumar para siempre. Para empezar, solo envíe un mensaje de texto con la palabra LIBRE al 47848, conteste algunas preguntas y después comenzará a recibir mensajes.
- [Ayuda en Internet](#): Esta página web de la campaña *Consejos de exfumadores* ofrece recursos útiles en Internet para dejar de fumar.
- [App Smokefree](#): La [QuitGuide](#) (en inglés) es una aplicación gratuita con la que puede monitorear sus ansias de fumar, estados de ánimo, recaídas y el avance en los días que lleva sin fumar para ayudarlo a entender cómo está acostumbrado a fumar y a desarrollar las destrezas que necesita para dejar de hacerlo para siempre.
- [Español.smokefree.gov](#): Este sitio tiene información y asistencia profesional para ayudarlo a usted, o a alguien más que usted quiera, a dejar de fumar. Escoja el recurso que mejor se ajuste a sus necesidades.

\* Los enlaces a sitios web pueden llevar a páginas en inglés o español.

### Más información (en inglés y español)

- La [página web Hogares saludables](#) del HUD incluye información y recursos gratuitos para disfrutar un hogar más seguro y saludable, incluida la [Guía de planificación del Mes Nacional de Hogares Saludables](#) y el [Banco de Recursos de Viviendas Multifamiliares Libres de Humo](#).
- El [Manual de hogares saludables: Normas que prohíben fumar en viviendas de múltiples unidades \(6.99 MB\)](#), de los CDC, ofrece estrategias, recomendaciones y las mejores prácticas para vivir libre del humo del tabaco.
- La [publicación Signos Vitales, de los CDC](#), destaca los daños que causa la exposición al humo de segunda mano.
- La [infografía de los CDC Liberarse del tabaco importa: Viviendas de múltiples unidades](#) proporciona más información acerca del humo de segunda mano dentro de las viviendas de múltiples unidades.
- El [volante para dejar de fumar y liberarse del humo](#), de los CDC, está disponible para todo el que quiera ponerlo en áreas comunes de su propiedad.
- Los [cuadernillos de los CDC, Humo de segunda mano: cómo lo afecta a usted \(PDF: 11MB\)](#) y [Cómo podemos proteger a nuestros hijos del humo de segunda mano](#) están disponibles para educar más a los consumidores acerca de los efectos del humo de segunda mano.
- El sitio web de la Asociación Estadounidense del Pulmón incluye un currículo en línea, [Normas de prohibición del tabaquismo en viviendas de múltiples unidades: Medidas para el éxito](#), el cual describe cómo implementar normas que prohíban el tabaquismo en propiedades residenciales de múltiples unidades. Su sitio también presenta una iniciativa, [Expansión de las Comunidades Libres de Tabaco](#), la cual incluye estudios de casos, videos y otra información sobre los hogares libres de humo, incluidas las viviendas públicas.

### Ayuda con formatos de archivos:

¿Cómo se visualizan los diferentes formatos de archivos (PDF, DOC, PPT, MPEG) en este sitio?



Esta página fue revisada el: 10 de julio de 2017

Esta página fue modificada el: 10 de julio de 2017

Fuente del contenido: [Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud \(NCCDPHP\)](#), traducido por CDC Multilingua Services

Centro a cargo del mantenimiento de esta página: Oficina del Director Adjunto de Comunicaciones, Subdivisión de Medios Digitales, División de Asuntos Públicos



Acerca de los CDC

Empleos

Política de confidencialidad

Accesibilidad

Oficina del Inspector General

1600 Clifton Road Atlanta, GA 30329-4027 USA  
 800-CDC-INFO (800-232-4636), TTY: 888-232-6348  
 Comuníquese con CDC-INFO

HHS.Gov – Departamento de Salud y Servicios Humanos  
 GobiernoUSA.gov