



Los beneficios de la vida libre de humo

Vivir en un ambiente libre de humo es una de las mejores decisiones que puede tomar para usted y sus seres queridos. Al eliminar la exposición de su familia al humo de segunda mano, usted promueve su salud y bienestar.

¿Qué es la vivienda sin humo?

La vivienda sin humo prohíbe fumar dentro de los edificios de apartamentos, que incluye las unidades de apartamentos y las zonas comunes. El humo se filtra en unidades adyacentes a través de grietas, artefactos de iluminación y sistemas de ventilación. La vivienda libre de humo elimina la posibilidad de que el humo viaje desde una unidad hacia otra. Los que fuman pueden vivir en el edificio, pero no se les permitirá fumar allí.

¿Cuáles son los beneficios para la salud que tiene la vivienda sin humo?

- Reduce el riesgo de que los niños desarrollen graves problemas respiratorios, neumonía, infecciones de oído y ataques de asma más frecuentes.
- Reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Disminuye la probabilidad de que los niños se conviertan en fumadores al ser adultos.
- Reduce el riesgo de muerte y de lesiones relacionadas con el fuego.
- Reduce el riesgo de ataques al corazón, enfermedades cardíacas y pulmonares, cáncer y enfermedades respiratorias debido a la exposición al humo de segunda mano.
- Disminuye el riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer y debilidad del desarrollo pulmonar.
- Libera su apartamento de las toxinas que causan cáncer que permanecen en telas, paredes, muebles y alfombras. Esto se conoce como el humo de tercera mano.
- Brinda a todos la oportunidad de respirar un aire más limpio.

¹ Fako & Associates, Inc. (2013). "Opinions Related to Secondhand Smoke Among Adult Renters in Suburban Cook County, Illinois."

Deje de fumar para siempre.

Llame al 1-866-QUIT-YES

Solicite información sobre una clase de Courage to Quit® o de Freedom From Smoking®.

Visite www.quityes.org

Healthy HotSpot is an initiative led by the Cook County Department of Public Health that aims to build healthy places in suburban Cook County through community partnerships. For more information, visit healthychotspot.org.

Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention.