



### Recomendación 2 para el público acerca de la exposición al humo ambiental de tabaco

**Mantenga su hogar y su coche libres de humo de tabaco.**

#### Resumen de los aspectos clave

- Se sabe que la exposición al humo de tabaco que exhalan otras personas o que emana de un cigarrillo encendido causa cáncer. El humo puede ser invisible, puede permanecer en el aire durante horas y puede acumularse sobre las superficies.
- La exposición al humo ambiental de tabaco puede provocar cáncer de pulmón en personas que nunca han fumado y también puede incrementar el riesgo de otros tipos de cáncer. También plantea otros riesgos de salud para las mujeres embarazadas, los bebés y los niños.
- La exposición al humo ambiental de tabaco puede suponer un obstáculo para quienes intentan dejar de fumar.
- Mantener su hogar y su coche libres de humo le ayudará a protegerse a usted y a los demás de la exposición al humo ambiental.

#### Humo ambiental de tabaco y cáncer

En 2023, el 23 % de los residentes de la Unión Europea (UE) de más de quince años estaban expuestos al humo de tabaco en interiores y la mitad de ellos experimentaban este riesgo a diario. La exposición cotidiana al humo de tabaco en interiores era más común en hombres que en mujeres. En 2021, este tipo de exposición provocó 53 000 muertes en la Unión, casi 9 000 de ellas debidas al cáncer. La exposición al humo ambiental de tabaco en niños de entre 13 y 15 años disminuyó entre 2002 y 2017, pero sigue siendo elevada en algunos Estados miembros de la UE.

Se sabe que la exposición al humo de tabaco que exhalan otras personas (llamado humo ambiental) y al humo que emana de los cigarrillos, puros, pipas y otros productos del tabaco encendidos, entre ellos la *shisha* (humo de corriente secundaria), provoca cáncer. El humo del tabaco contiene más de 5 000 sustancias químicas y algunas de ellas son carcinógenas.

La exposición al humo ambiental de tabaco (especialmente durante períodos prolongados) puede provocar cáncer de pulmón en personas que nunca han fumado. Algunos estudios indican que la exposición al humo ambiental de tabaco está relacionada con los cánceres de mama, cervicouterino y de cabeza y cuello. Estudios recientes sugieren que la exposición al humo ambiental de tabaco en el hogar puede ser un obstáculo importante a la hora de dejar de fumar para los pacientes con tipos de cáncer que tradicionalmente no se han relacionado con el tabaco. La exposición al humo ambiental de tabaco también está relacionada con otros riesgos graves para la salud, especialmente para las mujeres embarazadas, los bebés y los niños. Entre estos riesgos se encuentra tener un bebé con bajo peso al nacer, tras la exposición al humo ambiental de tabaco durante el embarazo. Los bebés y los niños expuestos al humo ambiental de tabaco tienen mayor riesgo de enfermedades respiratorias y de oído y de sufrir muerte súbita del lactante.

#### Medidas para reducir el riesgo de cáncer

**Dejar de fumar** es la mejor manera de eliminar el riesgo de exposición al humo ambiental de tabaco para las demás personas. Dejar de fumar a cualquier edad reduce el riesgo de cáncer y sus posibilidades de éxito aumentan si puede acceder a ayuda profesional, como apoyo conductual y farmacoterapia (medicación que ayuda a dejar de fumar).

**Asegúrese de que no se permite fumar en su coche ni en su casa** y evite los espacios interiores en los que fuman otras personas. Estas medidas reducen el riesgo de exposición al humo ambiental de tabaco para usted y para otras personas. El humo de tabaco puede propagarse fácilmente por la casa y pasar de unas habitaciones a otras. Puede permanecer en el aire durante horas y la ventilación (abrir las ventanas) en la casa o el coche no elimina completamente el riesgo de exposición. Si usted u otros convivientes fuman, asegúrese de hacerlo en el exterior y pida a los demás que hagan lo mismo. Tome medidas para mantener su coche libre de humo evitando fumar mientras conduce y pida al resto de personas que se encuentren en el vehículo que hagan lo mismo.

#### Beneficios secundarios de la prevención de enfermedades no transmisibles con factores de riesgo similares y oportunidades para la promoción de la salud

La exposición al humo ambiental de tabaco puede provocar enfermedades cardiovasculares, en particular cardiopatías y accidentes cerebrovasculares, en personas que nunca han fumado. También es un factor de riesgo para las enfermedades respiratorias, entre ellas la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Por lo tanto, reducir o evitar la exposición al humo ambiental de tabaco también reduce el riesgo de contraer estas enfermedades.

## Grupos destinatarios específicos

Fumar es la principal causa evitable de desigualdades en materia de salud. En muchas partes de la UE, las personas que nunca han fumado y viven con otros que fuman suelen proceder de hogares menos favorecidos. La exposición al humo ambiental de tabaco, al igual que el hábito de fumar activamente, contribuye a estas desigualdades en materia de salud.



© Imagen de douceffleur / AdobeStock.com

### Conozca las políticas que contribuyen a reducir o eliminar la exposición al humo ambiental de tabaco

Diversas políticas promueven la reducción o el abandono del consumo de tabaco. Estas políticas también ayudan a reducir la exposición al humo ambiental de tabaco. El Convenio Marco para el Control del Tabaco de la Organización Mundial de la Salud, que ha sido refrendado por la UE y sus Estados miembros, establece estas políticas.

- Introduciendo leyes antitabaco exhaustivas para proteger a las personas del humo ambiental de tabaco en el transporte público y en lugares de trabajo, en espacios públicos interiores y en otros lugares públicos. Crear entornos completamente libres de humo ayuda a que la gente deje de fumar y previene que los jóvenes adquieran este hábito.
- Algunos Estados miembros de la UE también han introducido medidas para impedir que se fume en los vehículos privados en presencia de niños y embarazadas. Normalmente la policía se encarga de hacer cumplir estas políticas y si se encuentra a un adulto fumando en un vehículo privado en el que viaja un niño se le impone una multa.

## Referencias

Carreras *et al.*, *International Journal of Cancer*, vol. 147, n.º 9, 2020, pp. 2387-2393, PMID: 32356370.

Carreras *et al.*, *Preventive Medicine*, 129, 2019, p. 105833, PMID: 31505203.

Consejo de la Unión Europea: «Recomendación del Consejo sobre los entornos libres de humo y aerosoles», 2024.

Comisión Europea: *Attitudes of Europeans towards tobacco and related products*, 2024, <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.

Red de Colaboración Mundial sobre la Carga de las Enfermedades: «Global Burden of Disease Study 2021 Results», 2021.

Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, «Personal Habits and Indoor Combustions», *Monografías del CIIC*, vol. 100E, 2012.

Idris *et al.*, *Canadian Society of Otolaryngology - Head & Neck Surgery*, vol. 48, n.º 1, 2019, pp. 1-6, PMID: 31337433.

Lawson *et al.*, *Cancer*, vol. 121, n.º 15, 2015, pp. 2655-2663, PMID: 25877384.

Malevolti *et al.*, *Journal of Cancer Research and Clinical Oncology*, vol. 149, n.º 15, 2023, pp. 14 353-14 363, PMID: 37516982.

Öberg *et al.*, *The Lancet*, vol. 377, n.º 9760, 2011, pp. 139-14, PMID: 21112082.

Royal College of Physicians: «Passive smoking and children. A report by the Tobacco Advisory Group», 2010.

Organización Mundial de la Salud, *Convenio Marco para el Control del Tabaco de la OMS*, <https://fctc.who.int/>.

Organización Mundial de la Salud: Oficina Regional para Europa, «European tobacco use: trends report 2019», <https://iris.who.int/handle/10665/346817>.

**Esta ficha informativa ha sido elaborada por el Grupo de Trabajo 1, sobre Factores Determinantes del Estilo de Vida, con el apoyo del Grupo de Trabajo 5, sobre Comunicación y Alfabetización Sanitaria, y de la Secretaría del Código Europeo contra el Cáncer; proyecto de 5.ª edición.**

Octubre de 2025

El trabajo titulado *European Code Against Cancer 5<sup>th</sup> edition: 14 ways you can help prevent cancer* fue publicado en 2025 por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), que conserva los derechos de autor sobre la obra original inglesa (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). El titular de los derechos de autor ha concedido autorización a la Unión Europea, que es la única responsable de la traducción, para publicar una edición en español.



© Unión Europea, 2026

Para cualquier uso o reproducción de elementos que no sean propiedad de la Unión Europea, podrá ser necesario solicitar la autorización directamente de los respectivos titulares de derechos.