



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA  
CONSEJERÍA DE SALUD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

## Ponte a prueba



Haz el siguiente test y pon a prueba tus conocimientos.  
Una vez finalizado podrás ver las soluciones en el dorso.

01

Elige la respuesta correcta. En relación al *humo ambiental de tabaco*:

- ☐ **a.** No existe nivel de exposición seguro.
- ☐ **b.** Contiene más de 4.000 sustancias, 200 de ellas venenos.
- ☐ **c.** Está clasificado como un carcinógeno.
- ☐ **d.** No se puede eliminar con ningún sistema de ventilación.
- ☐ **e.** Todas las anteriores son correctas.

02

Elige la respuesta correcta. La única manera de evitar los *efectos del humo ambiental de tabaco* es:

- ☐ **a.** Elegir espacios libres de humo.
- ☐ **b.** No estar en lugares con humo más de 30 minutos.
- ☐ **c.** Conectar el aire acondicionado siempre que se fume en espacios cerrados.
- ☐ **d.** Encender velas o incienso antes de fumar.

03

Responde *verdadero* o *falso* las siguientes cuestiones:

- a.** El humo de un solo cigarrillo permanece en la habitación hasta 2 horas.
- b.** Una persona no fumadora muere por enfermedad cardíaca debida a exposición al humo ambiental de tabaco, por cada 10 fumadoras que mueren por enfermedad cardíaca.
- c.** El humo ambiental de tabaco causa más de 1.300 muertes por cáncer de pulmón y enfermedad coronaria cada año en España.

V F

☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐

04

Localiza en esta sopa de letras *seis componentes* del humo de tabaco:

amoníaco

arsénico

cianuro

formaldehído

naftalina

cadmio

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | V | A | M | O | N | Í | A | C | O | Á | O |
| N | A | F | T | A | L | I | N | A | Z | V | R |
| U | Á | D | K | M | W | F | Ó | X | F | S | U |
| J | U | J | M | Z | Q | G | H | W | S | E | N |
| F | D | T | C | I | G | J | Ñ | S | W | T | A |
| O | Á | Ñ | B | R | O | K | L | A | P | Ú | I |
| G | I | Q | G | H | W | S | E | O | E | Y | C |
| O | A | R | S | É | N | I | C | O | R | Y | R |
| F | O | R | M | A | L | D | E | H | Í | D | O |
| C | V | A | M | O | N | Í | E | H | A | F | P |



*¿ya tienes tu  
Certificado de  
aire limpio?*

*Puedes descargarlo  
en la dirección*

[www.saludcantabria.org/airesinmaloshumos](http://www.saludcantabria.org/airesinmaloshumos)

01

e. Todas las respuestas anteriores son correctas.

02

a. La única manera de proteger tu salud frente al humo ambiental de tabaco es elegir espacios libres de humo. A partir de 5 minutos de exposición se puede experimentar efectos negativos en la salud.

03

a. Falso, permanece hasta 5 horas.

b. Falso, la proporción es mayor, por cada 5/6 personas fumadoras que mueren a causa de enfermedades cardíacas, muere un fumador pasivo.



c. Verdadero. El tabaquismo pasivo o involuntario es la tercera causa prevenible de discapacidad y muerte prematura (después del consumo de tabaco y del consumo de alcohol) en España.

04

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | V | A | M | O | N | Í | A | C | O | Á | O |
| N | A | F | T | A | L | I | N | A | Z | V | R |
| U | Á | D | K | M | W | F | Ó | X | F | S | U |
| J | U | J | M | Z | Q | G | H | W | S | E | N |
| F | D | T | C | I | G | J | Ñ | S | W | T | A |
| O | Á | Ñ | B | R | O | K | L | A | P | Ú | I |
| G | I | Q | G | H | W | S | E | O | E | Y | C |
| O | A | R | S | É | N | I | C | O | R | Y | R |
| F | O | R | M | A | L | D | E | H | Í | D | O |
| C | V | A | M | O | N | Í | E | H | A | F | P |

Humo ambiental  
de TABACO

Ahora que  
lo sabes

- ✓ Si fumas, la mejor manera de proteger a otros de los efectos mortales del aire contaminado por humo de tabaco es **dejar de fumar.** 😊
- ✓ Si no estás listo para intentarlo, te damos *algunas recomendaciones* para mantener segura a la gente cercana a ti:

Fuma siempre en la misma habitación de la casa y ventila después de fumar



No fumes cuando hay otras personas en tu coche, de donde no pueden escapar



Ten cuidado de no fumar cerca de niños, personas enfermas del corazón, embarazadas y personas con problemas respiratorios



Fuma en el exterior de tu vivienda: balcón, terraza o jardín



No fumes en tu vivienda ni permitas fumar a las visitas



Elige los espacios libres de humo por tu salud y la de quienes te rodean



Si tienes preguntas o deseas  
*más información:*



**942 20 81 65**



**[www.saludcantabria.org](http://www.saludcantabria.org)**



**[sinhumos@gobcantabria.es](mailto:sinhumos@gobcantabria.es)**



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA  
CONSEJERÍA DE SALUD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA