Promoviendo casas libres de humo

Para reducir exposición al humo de segunda mano

¿Qué queríamos saber?

Esta investigación probó la eficacia de un programa simple para promover casas libres de humo en hogares de bajos recursos.

¿Qué hicimos?

1

Reclutamos a personas que llamaron a 2-1-1, lo que es un sistema de información y referencia que conecta llamadores de bajos recursos con los servicios sociales.

2

Enviamos a los participantes 3 envíos postales y proveímos una llamada de entrenamiento. Los materiales se enfocaron en los 5 pasos para establecer un hogar libre de humo.

3

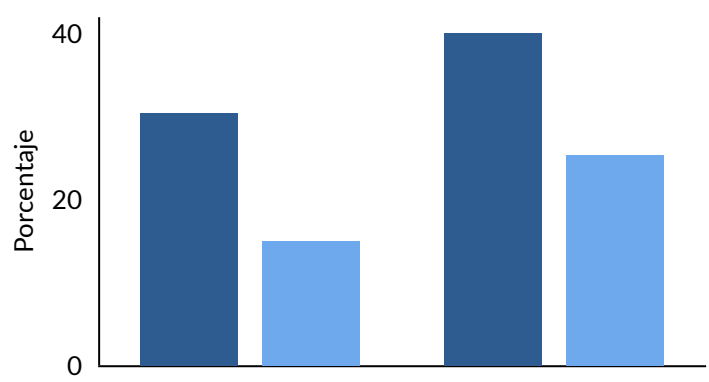
A los 3 meses y 6 meses les preguntamos a ambos los participantes y a un grupo de comparación acerca de sus prohibiciones de no fumar dentro del hogar y de su exposición a humo de segunda mano.

¿Qué encontramos?

Después de la intervención:

- 40% de los participantes reportaron una prohibición total de fumar dentro del hogar.
- Los participantes reportaron menos exposición al humo de segunda mano dentro del hogar.
- Los hogares con una prohibición total de fumar experimentaban menores niveles de nicotina.
- Fumadores reportaron que fumaron menos cigarrillos.

El porcentaje de personas con prohibiciones totales a los 3 y a los 6 meses después de la intervención.





¿Qué significa esto para ti?

Significa que prohibir fumar dentro de su hogar puede proteger a los niños y a los adultos no fumadores de la exposición de humo de segunda mano en sus hogares, y hasta ayudar a que los fumadores fumen menos. Este programa puede ser un buen modelo para ayudar a establecer estas prohibiciones.

Si usted quisiera apoyo en establecer un hogar libre de humo o en dejar de fumar:

Página de web de Hogares Libres de Humo (inglés): http://smokefreehomes.emory.edu/

Página CDC de hogares libres de humo (inglés): https://www.cdc.gov/tobacco/secondhand-smoke/home.html

Llama a 1-800-QUIT-NOW

Adaptado de una investigacion hecho por Michelle Kegler, Co-Directora del Involucramiento Comunitario de HERCULES y Directora del Centro de Investigaciones de Prevencion de Emory :
Kegler, Michelle C., et al. "A minimal intervention to promote smoke-free homes among 2-1-1 callers: a randomized controlled trial." American journal of public health 105.3 (2015): 530-537.

HERCULES Exposome Research Center

@EmoryHERCULEScenter

HERCULES EXPOSOME RESEARCH CENTER

herculesexposome @emory.edu

http://emoryhercules.com/

HERCULES se financia por el Instituto Nacional de las Ciencias de Salud Ambiental (P30ES019776)