

GUÍA PARA PROTEGERSE DEL HUMO DE SEGUNDA MANO EN EL HOGAR





Estimado residente:

¿El humo de segunda mano llega a su hogar desde la unidad de un vecino, el pasillo o el exterior?

Vista Community Clinic desea ayudarlo a tener aire limpio y fresco para respirar en su hogar. Como fuente confiable de información de su comunidad, ofrecemos pasos a seguir para asegurarnos de que usted y sus seres queridos estén seguros y saludables.

En esta guía, se explican los peligros del humo de segunda mano y las diferentes formas de mantener el humo fuera de su hogar. También tiene una lista de verificación de las cosas que puede hacer, modelos de cartas para su arrendador y sus vecinos, y otros recursos fáciles de usar.

Llámenos o escríbanos si tiene alguna pregunta o necesita más ayuda.

En salud,

Programa de control del tabaco

1000 Vale Terrace Drive

Vista, CA 92084

760-631-5000 ext. 7165

tabacoprogram@vcc.org

Índice

INTRODUCCIÓN 1

HUMO DE SEGUNDA MANO 2

- ¿Qué es el humo de segunda mano?
- El humo de segunda mano les hace daño a usted y a su familia
- ¿Cómo llega el humo de segunda mano a su hogar?
- ¿Qué es el humo de tercera mano?

HAGA DE SU HOGAR UN LUGAR LIBRE DE HUMO..... 5

- Paso 1: Averigüe si ya existe una política de ambientes libres de humo
- Paso 2: Establezca un objetivo claro
- Paso 3: Hable con sus vecinos
- Paso 4: Hable con el arrendador o el administrador de la propiedad
- Paso 5: Lleve un registro de todo lo que haga para lograr su objetivo

CAPACIDAD LEGAL PARA LIMITAR EL TABAQUISMO 8

- Capacidad del propietario para limitar el tabaquismo
- Sus derechos legales como inquilino
- Ayuda legal

OPCIONES DE POLÍTICAS DE AMBIENTES LIBRES DE HUMO10

- Política voluntaria
- Política legislativa (ley)
- Convertirse en un defensor de las políticas de ambientes libres de humo

RECURSOS13

- Sitios web útiles
- Modelo de carta para sus vecinos
- Modelo de carta para su arrendador o el administrador
- Modelo de carta de su proveedor de atención médica
- Modelo de carta de solicitud de adaptaciones razonables
- Herramientas de seguimiento



Introducción

El humo de segunda mano es perjudicial para su salud. Muchas personas que viven en departamentos, condominios y casas adosadas sufren de humo de segunda mano. Estos son tipos de viviendas de unidades múltiples. El humo de las unidades cercanas o de las personas que fuman afuera puede llegar a su hogar. El humo de segunda mano puede hacer su hogar un lugar incómodo e insalubre para vivir.

Si ha oído humo en su hogar o su familia ha tenido problemas de salud causados por el humo de segunda mano, este guía le ayudará a proteger a su familia. La guía analiza:

- Los peligros del humo de segunda mano
- Cómo puede hacer que su hogar esté libre de humo
- Derechos legales para limitar el tabaquismo
- Opciones de políticas de ambientes libres de humo
- Convertirse en un defensor de las políticas de ambientes libres de humo

Sea paciente mientras trabaja para lograr un cambio. Se necesita mucho tiempo para que se produzcan grandes cambios. Mientras tanto, su familia y sus vecinos pueden optar por mantener su hogar libre de humo.



Humo de segunda mano

¿QUÉ ES EL HUMO DE SEGUNDA MANO?

El humo de segunda mano es el humo que proviene de un cigarrillo, narguile, pipa o cigarro encendidos. También es el humo que exhala una persona cuando fuma. Este humo tiene más de 7,000 sustancias químicas y al menos 70 de ellas pueden causar cáncer.¹

El humo de segunda mano también incluye la nube de vaporizador o el aerosol de los dispositivos electrónicos para fumar (cigarrillos electrónicos o vaporizadores), y el humo o aerosol de marihuana.² El aerosol del vaporizador y el humo de segunda mano de la marihuana también contienen algunas de las sustancias químicas que pueden causar cáncer.¹

EL HUMO DE SEGUNDA MANO LES HACE DAÑO A USTED Y A SU FAMILIA

No existe un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano, según el cirujano general de EE. UU. Respirarlo, aunque sea por poco tiempo, puede hacerle daño: puede provocarle tos y sibilancias. Respirarlo durante mucho tiempo puede causar enfermedades y derivar en ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares o cáncer.¹

El humo de segunda mano causa 41,000 muertes en los Estados Unidos cada año. En California, cada año mata a más de 3,600 personas no fumadoras. El humo de segunda mano también daña a las mascotas. Puede causar cáncer y enfermedades pulmonares en gatos, perros y aves.¹



Los niños que respiran humo de segunda mano se enferman con más frecuencia y pueden tener:²

- Infecciones de oído
- Resfriados
- Episodios de asma
- Tos y dificultad para respirar
- Infecciones pulmonares, como bronquitis o neumonía



Las embarazadas que fuman o respiran humo de segunda mano pueden tener:²

- Bebés que nacen demasiado pronto
- Abortos espontáneos
- Bebés que nacen demasiado pequeños
- Bebés que nacen con problemas respiratorios
- Bebés con mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)



Los adultos que respiran humo de segunda mano pueden tener:²

- Enfermedad cardíaca
- Cáncer de pulmón y otras enfermedades pulmonares
- Accidentes cerebrovasculares
- Episodios de asma
- Otros tipos de cáncer, incluido el cáncer de mama

¿Cómo llega el humo de segunda mano a su hogar?

Si vive en un departamento, un condominio o una casa adosada, es posible que note humo que proviene de otro hogar o del exterior. Incluso si nadie fuma en su hogar, el humo de segunda mano aún puede ingresar a su unidad. El humo de segunda mano puede:

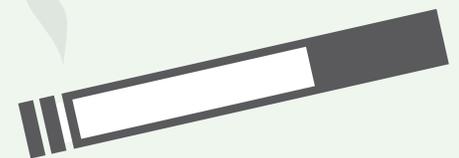
- Atravesar puertas y ventanas desde otra unidad o desde el exterior.
- Desplazarse a través de las rejillas de ventilación y calefacción compartidas de otra unidad.
- Ingresar por huecos o grietas alrededor de enchufes eléctricos, paredes o tuberías.

25 ft

El humo de un solo cigarrillo puede desplazarse 25 pies o más en todas direcciones.³

60 %

Más del 60 % del aire de una unidad puede provenir de unidades cercanas.²





50 %

Aproximadamente la mitad de los residentes de viviendas de unidades múltiples que no permiten fumar en el hogar han tenido humo de segunda mano proveniente de otras unidades o del exterior.⁴

El uso de filtros de aire y el sellado de grietas no pueden evitar que el humo de segunda mano se desplace por todo el edificio.

La mejor manera de protegerse usted y proteger a su familia es vivir en un edificio que tenga una política de ambientes 100 % libres de humo.



¿Qué es el humo de tercera mano?

Si alguna vez ha oído humo en la ropa o el cabello de alguien, o ha oído humo en una habitación donde nadie fuma, ha estado en contacto con humo de tercera mano. Está compuesto de polvo o partículas de humo, un residuo, que permanecen en las superficies mucho tiempo después de que desaparece el humo.

Este residuo tiene algunas de las mismas sustancias químicas dañinas que se encuentran en el humo de segunda mano y también puede causar problemas de salud, especialmente en los niños. Los niños pequeños pueden estar expuestos cuando tocan alfombras, muebles u otros objetos de una habitación donde se ha asentado el humo.⁵



Haga de su hogar un lugar libre de humo

Quizás ya haya dado el primer paso para lograr que su hogar esté libre de humo. No fuma en su hogar y les pide a los demás que no fumen en él. Pero si tiene problemas con el humo de segunda mano, a continuación se presentan algunos pasos más que puede seguir:



PASO 1: AVERIGÜE SI YA EXISTE UNA POLÍTICA DE AMBIENTES LIBRES DE HUMO

Antes de hablar con sus vecinos, el propietario o el administrador de la propiedad, fíjese si su contrato de arrendamiento o alquiler incluye una política de ambientes libres de humo. En caso afirmativo, ¿cubre todos los productos de tabaco o para fumar (como cigarrillos electrónicos, dispositivos vaporizadores, narguile o marihuana)?

Si su propiedad ya tiene una política de ambientes libres de humo, su primer paso es informarle al arrendador que ha habido una infracción. Probablemente, exista un proceso para los residentes que no siguen las reglas.

Si su contrato de arrendamiento no prohíbe fumar, es conveniente que hable con sus vecinos, el arrendador o el administrador de la propiedad sobre la adopción de una política de ambientes libres de humo.



PASO 2: ESTABLEZCA UN OBJETIVO CLARO

Su objetivo principal es claro: desea respirar aire libre de humo en su hogar. ¡Hay muchas formas de alcanzar este objetivo! Piense en cómo quiere que se resuelva el problema.

- ¿Quiere que se aplique la política de ambientes libres de humo existente?
- ¿Quiere que el edificio esté libre de humo?
- ¿Quiere que las áreas exteriores estén libres de humo?
- ¿Quiere mudarse a una unidad libre de humo?
- ¿Quiere rescindir su contrato de arrendamiento?

Una vez que su objetivo sea muy claro, será más fácil hablar con sus vecinos y con el arrendador.



PASO 3: HABLE CON SUS VECINOS

Si su vecino está fumando:

- Si se siente cómodo, puede hablar con el vecino que fuma. Es posible que no sea consciente de que hay un problema.
- Si no se siente cómodo hablando directamente con su vecino, puede enviar una carta con sus inquietudes. Hay un **Modelo de carta para sus vecinos** en el Apéndice.
- Diríjase a su vecino con respeto y traten de encontrar una solución juntos. Intente llegar a un acuerdo sobre cuándo y dónde fumar.

Hable con otros vecinos para averiguar si también han tenido problemas con el humo de segunda mano. Puede trabajar con sus vecinos para que su edificio o complejo esté libre de humo. Esto puede incluir:

- Todas las áreas interiores utilizadas por usted y sus vecinos, como ascensores.
- Todas las áreas comunes al aire libre, como patios, pasillos y la piscina.
- El interior de algunas unidades o todas las unidades de la propiedad.
- Partes exteriores de cada unidad, como el porche, el balcón o el patio.



PASO 4: HABLE CON EL ARRENDADOR O EL ADMINISTRADOR DE LA PROPIEDAD

Hable con el arrendador o el administrador de la propiedad sobre la situación. Si nadie dice lo que piensa, el arrendador no sabrá que hay un problema.

Si su edificio tiene una política de ambientes libres de humo, el arrendador debe saber que alguien estaba fumando.

Si su edificio no tiene una política de ambientes libres de humo, consúltele sobre la creación de una. Pida a los vecinos afectados por el humo de segunda mano que vengan a la reunión con usted.

Es mejor tener una reunión en persona o enviar una carta, si es posible. Hay un **Modelo de carta para su arrendador o el administrador** en el Apéndice.



PASO 5: LLEVE UN REGISTRO DE TODO LO QUE HAGA PARA LOGRAR SU OBJETIVO

Lleve un registro en un cuaderno, o en las páginas provistas en esta guía, de cuándo entra humo en su hogar. Además, tome notas sobre cualquier interacción o comunicación con sus vecinos, el arrendador, su proveedor de atención médica y otras personas sobre el humo de segunda mano.

Encontrará tres tipos de herramientas de seguimiento en el Apéndice:

1. Contactos con el arrendador y sus vecinos

Lleve un registro de cuándo les habla o escribe a su arrendador y a sus vecinos.

2. Exposición al humo de segunda mano

Lleve un registro de cuándo huele humo. Anote cuándo, dónde y cómo lo afectó el humo de segunda mano. Esto también puede ayudar cuando vaya a la consulta con su proveedor de atención médica.

3. Consultas con proveedores de atención médica

El seguimiento de las consultas a su proveedor de atención médica le mostrará cómo le afectó el humo de segunda mano y qué recomienda su proveedor de atención médica.

Guarde copias de cualquier carta o correo electrónico. Envíe cartas por correo certificado, con acuse de recibo. Un registro de documentos demostrará la gravedad del problema y lo que ha hecho para tratar de resolverlo, especialmente si en última instancia recurre a la vía judicial.

EL CAMBIO LLEVA TIEMPO

Si el arrendador o el administrador de la propiedad están de acuerdo en hacer que las unidades sean libres de humo, estos cambios se pueden hacer gradualmente. Las unidades para fumadores se pueden cambiar a unidades libres de humo cuando las personas que fuman se van. Se necesita mucho tiempo para que se produzcan grandes cambios.



Capacidad legal para limitar el tabaquismo

CAPACIDAD DEL PROPIETARIO PARA LIMITAR EL TABAQUISMO

La legislación de California establece que los propietarios y administradores de propiedades tienen la capacidad de hacer que su propiedad esté libre de humo, incluso en las unidades de alquiler.

Los fumadores no son un grupo protegido por las leyes de vivienda justa, y no existe el “derecho a fumar”.

Para ello, los propietarios y administradores de propiedades deben incluir una disposición de prohibición de fumar en los contratos de arrendamiento. Si alguien incumple dicha disposición, podría ser desalojado.

SUS DERECHOS LEGALES COMO INQUILINO

Siempre es una buena idea tratar de trabajar con el arrendador o el administrador de la propiedad para encontrar soluciones al humo de segunda mano. Pero si eso no funciona, es posible que desee presentar una reclamación legal.

Toda persona que alquila una vivienda en California tiene derecho a una propiedad en la que sea seguro vivir. A esto se le llama la “garantía de habitabilidad”.⁷ Los arrendadores deben proporcionar unidades adecuadas para vivir: que no dañen su salud ni seguridad. Incluso si su contrato de arrendamiento no contiene información sobre la posibilidad de fumar, puede argumentar que el humo de segunda mano es dañino para su salud.



Los inquilinos con discapacidades pueden tener derechos adicionales en virtud de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA). Esta ley le otorga el derecho de solicitar adaptaciones razonables; tiene derecho a la igualdad de acceso a la vivienda y a las áreas comunes, y a disfrutar de estas en condiciones de igualdad.

Si tiene un problema de salud que empeora si respira humo de segunda mano, tiene derecho a pedir protección al respecto. Consulte el **Modelo de carta de solicitud de alojamiento razonable** en el Apéndice.



AYUDA LEGAL

Algunas demandas han terminado responsabilizando a los propietarios, los administradores y las personas que consumen productos de tabaco por el humo de segunda mano. Para conocer las acciones legales específicas u obtener asesoramiento, comuníquese con un abogado. También puede obtener más información sobre sus derechos y opciones en los recursos legales del Apéndice.



Opciones de políticas de ambientes libres de humo

Si desea que se apruebe una norma de ambientes libres de humo en el lugar donde vive, será mejor si todos participan en la iniciativa. Esto incluye a las personas que no fuman ni utilizan vaporizadores, y a las personas que consumen productos de tabaco. Incluye a inquilinos, a administradores de propiedades y a propietarios.

Las mejores normas son las que les sirven a todos.

POLÍTICA VOLUNTARIA

Los propietarios tienen la responsabilidad de proteger a las personas que viven en viviendas de unidades múltiples. Los propietarios o administradores de propiedades pueden establecer sus propias normas sobre el uso de tabaco en su propiedad. A esto se le llama “política voluntaria”. Pueden prohibir fumar o el uso de vaporizadores en:



- Áreas comunes cerradas, como pasillos o ascensores.
- Áreas comunes no cerradas, como piscinas o patios.
- Áreas cerradas de una unidad, como el interior de una vivienda.
- Áreas no cerradas de una unidad, como patios o balcones.

Vista Community Clinic y otras agencias locales pueden ayudar a los propietarios o administradores de propiedades a crear la mejor política para ellos.



Las personas que viven en condominios pueden hacer que un edificio o complejo esté libre de humo de manera similar a como lo hacen los administradores de edificios de departamentos, dúplex o casas adosadas. La Asociación de Propietarios (Homeowners Association, HOA) tiene el poder de hacer cumplir o promulgar las Normas de la vivienda que rigen el uso de la propiedad dentro del complejo. Los miembros de la HOA también pueden votar para modificar la “Declaración de convenios, condiciones y restricciones” (Covenants, Conditions, and Restrictions, CC&R) para restringir el consumo de tabaco en áreas o unidades comunes. Modificar la CC&R puede ser un proceso largo y costoso. Le ofrecemos recursos más detallados para ayudarlo en sus esfuerzos por modificar la CC&R.



POLÍTICA LEGISLATIVA (LEY)

Las propiedades de viviendas de unidades múltiples son únicas en el sentido de que las leyes relacionadas con los complejos varían de un estado a otro y de una ciudad a otra. California no tiene leyes estatales sobre ambientes libres de humo que protejan a todos los residentes de viviendas de unidades múltiples. Hay ciudades y condados del estado que han aprobado leyes locales sobre ambientes libres de humo.

Una ley o política legislativa local cubriría todos los complejos de viviendas de unidades múltiples de una ciudad, según se defina en la política. Tal ley terminaría con la confusión sobre las diferentes normas en diferentes complejos y establecería un mismo campo de juego para todas las comunidades de viviendas de unidades múltiples.

A partir de 2020, no existen leyes que prohíban fumar dentro de las unidades de viviendas de unidades múltiples en el condado de San Diego.

POLÍTICAS DEL GOBIERNO LOCAL

En California, los Gobiernos locales pueden restringir el consumo de tabaco, el uso de cigarrillos electrónicos o dispositivos vaporizadores, y la marihuana en viviendas de unidades múltiples. En enero de 2021, 83 ciudades y condados han restringido total o parcialmente el consumo de tabaco en viviendas de unidades múltiples.⁶

Puede visitar la página web de la American Nonsmokers' Rights Foundation (Fundación Estadounidense por los Derechos de los No Fumadores) para ver una lista de estos lugares: <https://no-smoke.org/wp-content/uploads/pdf/smokefreemuh.pdf>

Si vive en una de estas ciudades o condados, llame a los funcionarios locales para denunciar que su edificio de unidades múltiples no cumple con la ordenanza.



CONVERTIRSE EN UN DEFENSOR DE LAS POLÍTICAS DE AMBIENTES LIBRES DE HUMO

Una vez que haya hecho lo que está a su alcance al hablar con los vecinos, su arrendador o el administrador de la propiedad, y con su proveedor de atención médica, es posible que se sienta inspirado para abogar por políticas legislativas de ambientes libres de humo.

¡Su voz importa! Cuando comparte su experiencia de lidiar con el humo de segunda mano en su hogar y su comunidad, puede ayudar a los funcionarios y a otras personas a comprender la importancia de las políticas de ambientes libres de humo. Algunas acciones que puede realizar incluyen:

- Escribir o llamar a los funcionarios electos para contarles su experiencia.
- Hacer comentarios públicos en las reuniones del Concejo o de la Junta Municipal.
- Ser voluntario en eventos u organizarlos para ayudar a otros a cambiar su situación.

Como defensor, usted decide cuáles serán sus acciones. ¿Disfruta al escribir? ¿Se siente cómodo al hablar en público? ¿Es sociable por naturaleza? Trabaje con sus vecinos y funcionarios locales para adoptar políticas de ambientes libres de humo de la manera que le parezca adecuada.

Ser un defensor significa actuar y tomar partido por una causa en la que cree.



LA AGENCIA LOCAL DE CONTROL DE TABACO PUEDE AYUDAR

Las agencias locales de control del tabaco tienen recursos que pueden ayudarlo a trabajar con los funcionarios electos de su ciudad. ¡También pueden tener proyectos a los que les vendría bien su ayuda!

Puede encontrar su agencia local de control del tabaco comunicándose con las oficinas del condado de San Diego al 619-692-5514 o enviando un correo electrónico a tobacco@sdcounty.ca.gov.

Fuentes

1. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (2014). The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress. Un informe del cirujano general. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Secondhand Smoke: An unequal danger. *Signos vitales de los CDC*. Febrero de 2015. <https://www.cdc.gov/vitalsigns/tobacco/index.html>
3. Hewett, M.J., Sandell, S.D., Anderson, J., & Niebuhr, M. (2007). Secondhand Smoke in Apartment Buildings: Renter and Owner or Manager Perspectives. *Investigación sobre la nicotina y el tabaco* (2007); 9 (Supl. 1): S39-S47.
4. Licht, AS, King, BA, Travers, MJ, Rivard, C. y Hyland, AJ (2012). Attitudes, experiences, and acceptance of smokefree policies among U.S. multiunit housing residents. *Revista estadounidense de salud pública*, 102 (10): 1868-1871.
5. Consorcio de investigación del humo de tercera mano de California. (2020). Centro de recursos de humo de tercera mano. <https://thirdhandsmoke.org>
6. American Nonsmokers' Rights Foundation. (2021). Leyes de EE. UU. para viviendas de unidades múltiples 100 % libres de humo. <http://no-smoke.org/wp-content/uploads/pdf/smokefreemuh.pdf>
7. Departamento de Asuntos del Consumidor de California. (2009). Inquilinos de California: una guía sobre los derechos y responsabilidades de los inquilinos y propietarios de viviendas. <https://www.courts.ca.gov/documents/California-Tenants-Guide.pdf>



Recursos



SITIOS WEB ÚTILES

Recursos de salud de la comunidad local

- North Coastal Prevention Coalition <https://northcoastalpreventioncoalition.org/espanol/>
- Vista Community Clinic <http://www.vistacommunityclinic.org/es/>

Recursos de vivienda

- Autoridad de Vivienda Justa del condado de San Diego <https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/sdhcd/fair-housing.html>

Recursos legales

- Legal Aid Society de San Diego <https://www.lassd.org/> (sólo disponible en inglés)
- Tribunal de reclamos menores <https://www.courts.ca.gov/selfhelp-smallclaims.htm?rdeLocaleAttr=es>

Recursos de tabaco

- American Nonsmokers' Rights Foundation <https://no-smoke.org/at-risk-places/homes/> (sólo disponible en inglés)
- California libre de tabaco <https://tobaccofreeca.com/es>
- Línea de ayuda para fumadores de California <https://www.nofume.org/>

MODELO DE CARTA PARA SUS VECINOS

Hágales saber a sus vecinos que usted se preocupa. A continuación, encontrará un modelo de nota que puede entregar a sus vecinos. Cambie las palabras **en negrita** para adaptarlas a su situación.



Estamos en esto juntos

¡Hola, vecino!

Quería saber cómo estaba. Espero que esté bien.

Les escribo a mis vecinos porque **he estado/mi familia ha estado** recibiendo mucho humo de segunda mano en **mi/nuestra** unidad. **Estoy preocupado/Los miembros de mi familia están preocupados** por algunos problemas de salud que pueden ser causados por el humo.

Aprendí que no hay forma de evitar que el humo de segunda mano se desplace de una unidad a otra, ni siquiera con un sistema de ventilación potente, ventanas ni ventiladores. Si usted fuma en su unidad, considere fumar afuera.

Si está interesado en obtener ayuda para dejar de fumar o utilizar vaporizadores, o necesita conocer formas de controlar los antojos, visite la **Línea de ayuda para fumadores de California** en www.nofume.org.

Aprecio su consideración.

(nombre)

Puede ponerse en contacto conmigo en: _____

MODELO DE CARTA PARA SU ARRENDADOR O EL ADMINISTRADOR

Cambie la carta para adaptarla a su situación. Reemplace las palabras **en negrita**.

Inquilino
789 St., dpto. Z
Mi ciudad, CA 92078

Fecha

Administrador de la propiedad/propietario
Property Management Co.
123 St.
Su ciudad, CA 92078

Estimado administrador de la propiedad:

Le escribo esta carta para solicitar su ayuda para lidiar con el humo de segunda mano en mi hogar. El humo de segunda mano ha estado entrando en mi casa desde **unidades cercanas/áreas comunes/fuera de mi ventana/la entrada/otro**. Yo y/o los miembros de mi familia hemos tenido problemas de salud debido al humo de segunda mano. **Consulte la carta adjunta de mi proveedor de atención médica.**

Hasta ahora, he intentado **sellar mi departamento/encender un ventilador/pedir a mis vecinos que fumen afuera/otro** para solucionar esta situación. Me gustaría solicitarle que:

(Elija una o más de las siguientes opciones):

- Aplique la norma de prohibición de fumar del edificio.
- Me permita rescindir mi contrato de arrendamiento sin penalización para poder mudarme a un edificio para no fumadores.
- Me reubique en un edificio para no fumadores que sea de su propiedad o que administre.
- **Inspeccione y mejore el sistema de ventilación de mi unidad (aunque la ventilación no eliminará por completo el humo de segunda mano).**
- **Considere adoptar una norma de prohibición de fumar para el edificio de departamentos.**
- **Realice una encuesta para ver cuántos residentes preferirían vivir en un edificio donde no se permite fumar.**
- **Otro:**

¿Sabía que una norma de prohibición de fumar puede ser buena para los negocios? Dejar de fumar puede permitirle ahorrar dinero, proteger su propiedad, reducir el tiempo de rotación y los gastos, y ayudarlo a atraer a otros inquilinos interesados en un complejo de departamentos libre de humo. La norma de prohibición de fumar es completamente legal.

Gracias por su consideración. Creo que este es un problema que tiene una solución beneficiosa para todos. Agradecería una respuesta por escrito a esta carta.

Atentamente,
Inquilino

MODELO DE CARTA DE SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

Si su salud está empeorando por la exposición al humo de segunda mano, hable con su proveedor de atención médica y pídale que escriba una carta en la que describa cómo el humo de segunda mano está contribuyendo a su enfermedad. Dependiendo de su situación, puede calificar como una discapacidad. A continuación, encontrará un modelo de nota que puede seguir, solo reemplace las palabras **en negrita** con su información personal.

Consultorio médico del proveedor de atención médica
Dirección

Fecha

A quien corresponda:

He atendido a su nombre durante **5 años (u otro lapso de tiempo)**. **Su nombre** ha sido diagnosticado con **asma (u otra afección)** que interfiere significativamente con **su capacidad para respirar, especialmente cuando está expuesto a alérgenos, como el humo del tabaco de segunda mano**. Como resultado, califica como discapacitado según la Ley Federal de Vivienda Justa y la Ley de Vivienda y Empleo Justos de California.

Su nombre me ha informado que el humo de **tabaco/marihuana** llega hasta su unidad **desde la unidad del vecino a través del sistema de ventilación**. Dice que el humo entra **a su departamento de 4 a 5 veces por semana y que tiene que salir al exterior o de lo contrario el humo desencadena sus síntomas de asma**.

Debido a su afección, la exposición al humo de **tabaco/marihuana** es perjudicial para su salud y aumenta el riesgo de sufrir un evento adverso, como un **ataque de asma**.

Le insto a que le conceda su solicitud de **restringir el consumo de tabaco dentro de todas las unidades, ya que los sistemas de ventilación son compartidos, o que le permita trasladarse a una unidad vacía lejos del humo**. Esta modificación es necesaria para mejorar las condiciones de su discapacidad.

Atentamente,

Firma del proveedor de atención médica aquí

MODELO DE CARTA DE SOLICITUD DE ADAPTACIONES RAZONABLES

Cambie la carta para adaptarla a su situación, solo reemplace las palabras **en negrita** con su información personal.

[Nombre del arrendador o administrador de la propiedad]
[Dirección]

[Fecha]

Estimado **[arrendador o administrador de la propiedad]**:

Le escribo para solicitarle que haga una adaptación razonable para mi discapacidad. Tanto las leyes federales como estatales de vivienda justa requieren que los proveedores de vivienda concedan las solicitudes de adaptaciones razonables para inquilinos con discapacidades.

Tengo una discapacidad que afecta significativamente mi capacidad para respirar, y esta condición empeora con la exposición al humo del tabaco. Ha estado ingresando humo de tabaco a mi unidad y proviene de **[identifique de dónde viene el humo (por ejemplo, unidad vecina) y cómo está entrando a su unidad (por ejemplo, parece que entra a través de la ventilación del calefactor)]**. El humo entra a mi departamento **[describa la frecuencia (por ejemplo, todos los días)]**. Adjunto un registro que indica las fechas de mi exposición. Esta exposición continua al humo del tabaco de segunda mano ha agravado mi discapacidad al provocar **[describa sus síntomas]**. Se adjunta una carta del médico que documenta mi condición y los síntomas.

El cirujano general de EE. UU. ha llegado a la conclusión de que no existe un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano. Además, la Junta de Recursos del Aire de California ha declarado que el humo de segunda mano es un “contaminante tóxico del aire”, lo que significa que puede causar la muerte o una enfermedad grave, o contribuir a estas.

Los tribunales de California y el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (Housing and Urban Development, HUD) de los EE. UU. han exigido que se realicen adaptaciones razonables para las personas cuyas discapacidades se ven agravadas por la presencia del humo del tabaco.

Solicito **[describa su solicitud de adaptación (por ejemplo, prohibir fumar en las áreas comunes, permitir que me mude a una unidad vacía lejos de la presencia de humo, hacer que las unidades circundantes sean para no fumadores, rescindir el contrato de alquiler para que pueda mudarme, etc.)]**. Este cambio eliminará mi exposición al humo de tabaco y aliviará los síntomas de mi discapacidad.

Página 1 de 2

MODELO DE CARTA DE SOLICITUD DE ADAPTACIONES RAZONABLES

(CONTINUACIÓN)

La única razón por la que un proveedor de vivienda puede rechazar una solicitud de adaptación es si la concesión de la adaptación causaría una carga financiera o administrativa indebida. Sin embargo, el proveedor de vivienda debe soportar cierta carga financiera o administrativa.

Mi solicitud para **[describa su solicitud de adaptación (por ejemplo, mudarme a una unidad vacía lejos de la presencia de humo, hacer que las unidades circundantes sean para no fumadores, rescindir el contrato de alquiler para que pueda mudarme, etc.)]** es razonable porque la carga para usted será mínima, si es que la hay, si concede la adaptación.

Responda por escrito a esta carta antes del **[fecha]**, confirmando si concederá mi solicitud de adaptación. Me gustaría resolver este problema de manera amistosa e informal, si es posible. Si eso no es posible, tenga en cuenta que no otorgar una adaptación razonable puede someter al proveedor de vivienda a un reclamo por discriminación en el que se otorgan daños compensatorios y punitivos, junto con los honorarios de los abogados de la parte vencedora.

Gracias por su consideración y pronta atención en este asunto.

[Firma]

[Nombre del inquilino]

[Dirección]

[Número de teléfono]

cc: **[Firma de administración de propiedades, Junta de la asociación de propietarios de viviendas, etc.]**

Archivos adjuntos:

Carta de **[nombre del médico o del proveedor de atención médica]**

Registro de exposición al humo

HERRAMIENTAS DE SEGUIMIENTO

Seguimiento de contactos con el arrendador y los vecinos

Realice un seguimiento de sus interacciones con el arrendador y los vecinos. Haga más copias si es necesario.

N.º 1	Fecha:	Hora:
¿Con quién habló?		
¿Qué sucedió?		
Seguimiento necesario:		

N.º 2	Fecha:	Hora:
¿Con quién habló?		
¿Qué sucedió?		
Seguimiento necesario:		

N.º 3	Fecha:	Hora:
¿Con quién habló?		
¿Qué sucedió?		
Seguimiento necesario:		

Seguimiento de las consultas al proveedor de atención médica

Realice un seguimiento de las consultas a su proveedor de atención médica (vea el ejemplo). Haga más copias si es necesario.

N.º 1	Fecha:	Hora:
Proveedor de atención médica:		
¿Motivo de la consulta? (P. ej., ataque de asma por humo de segunda mano).		
¿Resultado de la consulta? (P. ej., tratamiento con nebulizador, nueva receta para inhalador. Seguimiento en 2 semanas. Limite la exposición al humo de segunda mano).		

N.º 2	Fecha:	Hora:
Proveedor de atención médica:		
¿Motivo de la consulta?		
¿Resultado de la consulta?		

N.º 3	Fecha:	Hora:
Proveedor de atención médica:		
¿Motivo de la consulta?		
¿Resultado de la consulta?		



1000 Vale Terrace Drive, Vista, CA 92084
730-631-5000