



UNIVERSIDAD DE  
GUADALAJARA  
Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco



100  
años  
de pensar y trabajar

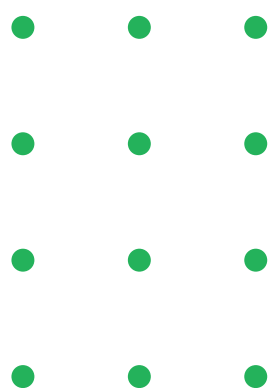
# ESPACIOS 100% LIBRES



ESPACIO 100%

**LIBRE**

**DE HUMO  
DE TABACO  
Y EMISIONES**



DEPARTAMENTO  
**SALUD PÚBLICA**  
U. DE G. | C.U.C.S.



# CUCS es un espacio **100% Libre de Humo de Tabaco y Emisiones**

Universidad de Guadalajara – Centro Universitario de Ciencias de la Salud

## ¿Qué es un espacio **100% libre de humo y emisiones**?

Área física con acceso al público, todo lugar de trabajo, de transporte público o espacio de concurrencia colectiva, en los que por razones de orden público e interés social queda prohibido fumar, consumir o tener encendido cualquier producto de tabaco o de nicotina.<sup>1</sup>

**En el CUCS, promovemos un entorno saludable y libre de sustancias**



Qué tipo de áreas tenemos en el CUCS:

### **Zonas comunes:**

Jardines, explanadas, pasillos y canchas.

### **Medios y áreas de transporte:**

Estacionamientos, accesos vehiculares y vehículos oficiales de la UDG.

### **Centros y unidades de práctica clínica:**

Hospitales universitarios, laboratorios de salud e institutos de investigación.

### **Áreas de trabajo y oficinas:**

Cubículos, pasillos administrativos, zonas de atención.

### **Áreas académicas:**

Aulas, laboratorios y auditorios.



# Beneficios de no fumar

No fumar representa una de las decisiones más importantes para cuidar la salud y mejorar la calidad de vida. Al evitar el tabaco, se reducen drásticamente los riesgos de enfermedades respiratorias, cardíacas y cancerígenas, mejora la circulación, la energía y el bienestar físico y mental. Además, se ahorra dinero, se protege a las personas del entorno y se contribuye a un ambiente más limpio. Los beneficios comienzan desde los primeros minutos sin fumar y aumentan con el tiempo, reflejándose en un cuerpo más fuerte, una mente más estable y una imagen más saludable.



**No fumar contribuye significativamente al bienestar mental**, ya que reduce el estrés fisiológico y la ansiedad al estabilizar el equilibrio químico del cerebro.

## Beneficios para la salud física

### **Mejora de la función pulmonar:**

Al dejar de fumar, los pulmones comienzan a limpiarse y recuperar su capacidad. En pocas semanas mejora la respiración y disminuye la tos y la flema.

### **Reducción del riesgo de enfermedades:**

No fumar reduce significativamente la probabilidad de padecer cáncer de pulmón, garganta, boca, esófago, páncreas y vejiga. También disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, bronquitis crónica y enfisema.

### **Mejor circulación y oxigenación:**

La presión arterial y la frecuencia cardíaca se normalizan. La sangre transporta más oxígeno, beneficiando al corazón, músculos y cerebro.

### **Fortalecimiento del sistema inmunológico:**

El organismo se vuelve más resistente a infecciones y se reduce la inflamación crónica provocada por el humo del tabaco.

### **Mejor recuperación física y deportiva:**

Los no fumadores tienen mayor resistencia, energía y capacidad de recuperación tras el ejercicio.





# Y ¿Dónde se menciona esto?

Artículo 26. Ley General para el Control de Tabaco

El Artículo 26 establece la prohibición: queda prohibido a toda persona consumir o tener encendido cualquier producto del tabaco y nicotina en los espacios definidos como 100% libres de humo de tabaco y emisiones, en espacios cerrados, en lugares de trabajo, en transporte público, en espacios de concurrencia colectiva, en escuelas públicas y privadas en todos los niveles educativos y en cualquier otro lugar con acceso al público. Esta es la regla fundamental.

La ley no sólo prohíbe consumir, sino que impone deberes a propietarios, administradores y responsables de establecimientos públicos y lugares de trabajo



## ¿Qué lugares comprende?

El artículo abarca de forma amplia y expresa los siguientes ámbitos (no es una lista exhaustiva — la ley usa “entre otros” para ampliar su alcance):

- ▶ **Espacios cerrados y lugares de trabajo** (oficinas, laboratorios, áreas administrativas).
- ▶ **Transporte público y sus instalaciones** (vehículos, estaciones, paraderos).
- ▶ Espacios de concurrencia colectiva (teatros, cines, centros comerciales, restaurantes, auditorios, estadios).
- ▶ **Escuelas públicas y privadas en TODOS los niveles educativos.**
- ▶ **Cualquier otro lugar con acceso al público, lo que incluye zonas universitarias, plazas, hospitales, etc.** — en la práctica la redacción obliga a que la regla cubra prácticamente todos los espacios donde haya interacción pública.





# ¿Qué hacer si alguien fuma o vapea en el CUCS?

Artículo 53. Ley General para el Control de Tabaco

Los responsables de los lugares 100 % libres de humo y emisiones (por ejemplo, autoridades universitarias, encargados de edificios, directores de área o seguridad interna) deben hacer cumplir la ley.

Si una persona fuma, vapea o enciende un producto de tabaco onicotina en esos lugares, el responsable está obligado a solicitarle que apague el producto o se retire del área donde está prohibido.

Si la persona no obedece, el responsable debe informar a la autoridad sanitaria competente para que aplique las sanciones establecidas.

## En nuestro Centro Universitario se aplica de la siguiente manera:

**1.** Si un estudiante, trabajador o visitante fuma o vapea dentro del Centro Universitario o en el cerco perimetral de 10 metros:

- ▶ Cualquier miembro del personal o autoridad universitaria (guardias, prefectos, docentes, administrativos) puede y debe pedirle que apague el cigarro o el vapeador inmediatamente.
- ▶ También puede invitarlo a salir del área si insiste en continuar.

**2.** Si la persona se niega:

- ▶ El personal debe reportar el incidente al Comité de Espacios 100% Libre de Humo de Tabaco y Emisiones del CUCS en la línea de la maestría en ciencias de la salud en el trabajo.

▶ Estas instancias son responsables de levantar un reporte y dar aviso a la autoridad sanitaria si la persona reincide o el acto es grave.

**3.** Si se trata de una falta reiterada o intencional:

- ▶ Puede implicar sanciones administrativas internas (amonestación o suspensión, según reglamento universitario).
- ▶ Además, la autoridad sanitaria externa puede imponer multas o medidas adicionales, conforme al reglamento de la LGCT.



Programa de espacios 100% libres de humo de tabaco y emisiones

**33 10 58 5200 ext. 33817**

# Consecuencias al fumar

¿Qué me pasa si fumo?



## Afectaciones salud física

### **Daño respiratorio:**

El humo y vapor afectan los pulmones, provocando tos, irritación, bronquitis crónica y aumentando el riesgo de EPOC y cáncer de pulmón.

### **Humo de primera mano:**

humo exhalado por el fumador durante las bocanadas.

### **Humo de segunda mano:**

humo inhalado por los no fumadores, que contamina los espacios interiores y los ambientes exteriores.

### **Humo de tercera mano:**

Hace referencia a los remanentes que contaminan una variedad de superficies de los objetos dentro del domicilio,

### **Afecciones cardíacas:**

Incrementa la presión arterial, el riesgo de infarto, derrames cerebrales.

### **Cáncer:**

El consumo de tabaco está relacionado con más de 15 tipos de cáncer, incluyendo boca, garganta, y páncreas.

**Disminución del rendimiento físico:** Reduce la oxigenación y la capacidad pulmonar, afectando el desempeño en actividades cotidianas o deportivas.

### **Vapeadores:**

Aunque no generan humo, liberan sustancias tóxicas y metales pesados que dañan los pulmones y el sistema circulatorio.



## Afectaciones salud mental

### **Adicción:**

La nicotina genera dependencia al alterar los niveles de dopamina en el cerebro.

### **Estrés y ansiedad:**

produce una falsa sensación de relajación, pero aumenta la tensión y los síntomas de abstinencia cuando no se consume.

### **Alteraciones cognitivas:**

Afecta la atención, la memoria y la regulación emocional.

### **Riesgo de depresión:**

Su consumo prolongado se asocia con un mayor riesgo de trastornos del estado de ánimo.





# Señaléticas

## ¿las has visto?



Está prohibido fumar, consumir o tener encendido cualquier producto de tabaco o nicotina