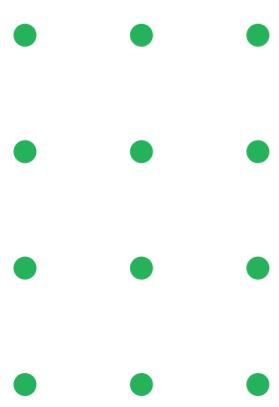




ESPACIOS 100% LIBRES



ESPACIO 100%
LIBRE
DE HUMO
DE TABACO
Y EMISIONES





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.¹

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 cigarrillo 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.

• • • •
• • • •

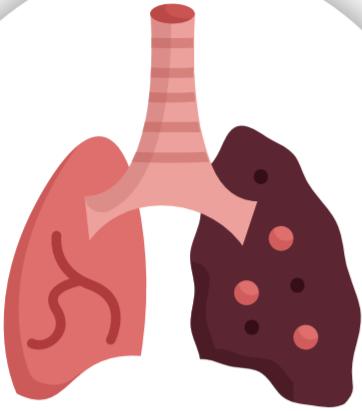


Programa de espacios 100% libres de humo de tabaco y emisiones

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?

