



UNIDAD DE TABAQUISMO FMZ



- *Te molesta?*
- **No, me enferma.**

AMBIENTES LIBRES DE HUMO, UNA POLITICA DE TODOS.

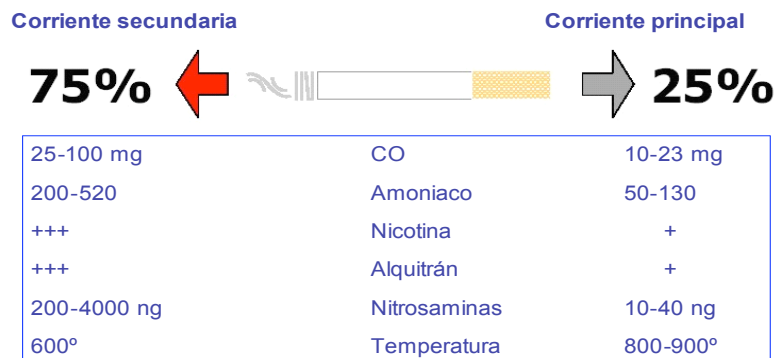
¿Estás rodeado de MALOS HUMOS?

- Fumar es una decisión personal; la decisión de NO respirar aire contaminado por humo de tabaco (AHT) es un derecho.
- Un cigarrillo tiene dos corrientes de humo: la principal, humo inhalado por el fumador, y la secundaria, humo que desprende el propio cigarrillo en combustión, y que es inhalado por el fumador pasivo. En la corriente secundaria la concentración de determinadas sustancias, algunas de ellas cancerígenas, es mayor que en la corriente principal (ver figura).

Esto es lo que justifica lo perjudicial que es para la salud, el respirar aire contaminado por humo de tabaco (tabaquismo pasivo o involuntario).

Riesgos de la exposición al AHT

Tabaquismo pasivo o involuntario



- Existen evidencias científicas de que el tabaquismo pasivo produce en adultos un incremento del riesgo de padecer cáncer de pulmón, enfermedad cardiovascular y EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica: bronquitis crónica, enfisema).

- Las intervenciones de prevención del tabaquismo en el entorno laboral están justificadas por motivos de salud.
- Puesto que el humo del tabaco representa el primer componente de la contaminación de interiores, e incrementa el riesgo para determinadas patologías, hay motivos suficientes para establecer medidas restrictivas en el lugar de trabajo y en los lugares públicos. Ley 20/2005 (B.O.E. del 27 de diciembre de 2005).
- Los motivos de las intervenciones en el entorno laboral son principalmente la mejora de la salud de todos los trabajadores, evitar los conflictos entre fumadores y no fumadores, disminuir los gastos económicos generales y mejorar el cumplimiento de las normativas establecidas.

¿Qué puedo hacer?

- **¿Qué puedo hacer si fumo? ¿Por qué voy a dejarlo?**
 - Al dejar de fumar aumenta la calidad de vida, disminuye el riesgo de padecer enfermedades y mejora la salud.
 - Mejora el aspecto físico: Mejor aliento y olor corporal, desaparece el color amarillento de manos, uñas y dientes, mejora la hidratación de la piel y por tanto, las arrugas.
 - A las 24 horas de dejar de fumar disminuye el riesgo de un ataque al corazón.
 - A las 48 horas mejora el gusto y el olfato.
 - A las 72 horas se incrementa la capacidad pulmonar.
- **¿Qué puedo hacer si fumo y quiero dejarlo?**

En la Unidad de Tabaquismo FMZ, situada en la Facultad de Medicina de Zaragoza, te podemos ayudar. Es un servicio financiado por la Universidad de Zaragoza y el Servicio de Salud Pública del

Gobierno de Aragón, cualquier ciudadano puede acceder a él. ¡Si trabajas o estudias en la Universidad de Zaragoza lo tienes muy accesible!

Facultad de Medicina de Zaragoza

C/ Domingo Miral s/n. Edificio A. 1ª planta.

Teléfono: 976 76 25 15

<http://tabaquismo.unizar.es/>.

- **¿Cómo elimino mis malos humos, fume o no fume?**

¡Participa en la IV Carrera Sin Humo!

¡Con los dos pulmones!

El 31 de Mayo, día mundial sin tabaco, a las 11:00 en el Campus Universitario de la Plaza San Francisco.

¡Habrá sorteo de regalos entre los participantes!

<http://www.unizar.es/deportes/>

¡En la Universidad de Zaragoza, el 31 de Mayo, todo el mundo puede hacer una carrera!

- **¿Qué puedo hacer si mi compañero fuma?**

- informarle de los riesgos que conlleva ser fumador involuntario.

- recordarle la ley:

<http://www.boe.es/boe/dias/2005/12/27/pdfs/A42241-42250.pdf>

- recurrir al **“espacio sin humo”** para comunicar cualquier comentario que tengas acerca de incidencias, respecto al tabaco, en tu puesto de trabajo enviando, a través del correo interno, a la UPRL el impreso que aparece a continuación. Este impreso se colgará también en la página de la UPRL. En breve os comunicaremos su dirección.

