



PROGRAMA PARA LA PROTECCIÓN CONTRA LA EXPOSICIÓN AL HUMO DE TABACO Y EMISIONES

Universidad promotora de salud

DESCRIPCIÓN BREVE

El presente protocolo le dará la información básica sobre los riesgos de uso de tabaco, así como recomendaciones para lograr un eficiente espacio 100% libre de humo de tabaco en la Universidad Politécnica de Tulancingo

Elaboró:

Estephania Yeflanetzi Vargas Vera
Médico Institucional

Verificó:

Noe Jesús Ángeles Pérez
Encargado de la Dirección de
Servicios Educativos

Autorizó:

Felipe Olimpo Durán Rocha
Rector



INDICE

Resumen	2
Introducción	2
Objetivos:.....	4
Tabaco y problemáticas en la salud.....	4
Acciones de difusión del programa:.....	6
Platicas informativas:.....	6
Difusión de material de apoyo.....	6
Talleres sobre el consumo de tabaco:	7
Acciones de información y sensibilización sobre los riesgos del consumo de tabaco y exposición al humo de tabaco	7
Señalamientos que debe tener un Establecimiento para cumplir con la Ley General para el Control del Tabaco y su Reglamento	8
Ubicación de los letreros, según su categoría	9
Restrictivos	9
Vigencia y rotación	10
Medidas	10
Material	10
Procedimiento de colocación de los señalamientos	10
Acciones para conmemorar el día mundial sin tabaco.....	11
Acciones de monitoreo de espacios 100% libres de humo de tabaco	13
Pasos clave para la implementación de la estrategia	13
Responsable del programa: Área de servicios compensatorios	17
Recomendaciones generales.....	17
Anexos	17
REFERENCIAS.....	21



PROTOCOLO DE ESCUELAS 100% LIBRES DE HUMO DE TABACO

Resumen

El presente trabajo consiste en la promoción de la salud para combatir el uso del tabaco y la construcción de una Universidad Promotora de Salud. La adolescencia y la juventud se consideran las etapas que presentan alto riesgo ante el problema de abuso de drogas; debido a ello, el objetivo de esta intervención fue crear un espacio libre de humo de tabaco a través de la aplicación del Reglamento sobre consumo de tabaco del sector salud, mediante la realización de diversas estrategias en torno al combate de esta problemática aplicada entre la comunidad. Para lograr las metas el programa incluyó la participación efectiva de funcionarios, maestros, trabajadores y estudiantes

Introducción

El consumo de tabaco y la exposición a su humo se mantienen como la primera causa de muerte prevenible a nivel mundial. Actualmente existen más de 1,000 millones de fumadores en el mundo, de los cuales 127 millones (11.4%) viven en la Región de las Américas. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, cada seis segundos muere una persona a causa del consumo de tabaco. La mitad de los fumadores actuales, podrían morir por una enfermedad derivada del consumo de tabaco; por lo que es una de las causas de 7 millones de muertes al año a nivel mundial, de las cuales casi un millón corresponden a personas que nunca fumaron, pero que convivían con fumadores activos.

Si se mantienen las tendencias actuales, el consumo de tabaco matará a más de 8 millones de personas al año en 2030. En la Región de las Américas, el tabaco es responsable de cerca de un millón de muertes al año. El tabaquismo es un factor de riesgo de 6 de las 8 principales causas de muerte del mundo. Asimismo, de las cuatro principales enfermedades no transmisibles (ENT) más prevalentes.

- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades respiratorias crónicas
- Cáncer
- Diabetes

A nivel mundial, estas enfermedades son responsables de 70% (39,5 millones) del total de muertes anuales, de las cuales 38% ocurren prematuramente, es decir,



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO
DIRECCIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS
SERVICIOS COMPENSATORIOS

entre los 30 y los 70 años de edad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la mortalidad atribuida específicamente al tabaco es de 12% a nivel

mundial y de 16% en las Américas (17% en los hombres y 15% en las mujeres). De las defunciones asociadas con las ENT, el tabaco es responsable de

- 15% de las muertes por enfermedades cardiovasculares
- 26% de las muertes por cáncer
- 51% de las muertes por enfermedades crónicas respiratorias

El humo de tabaco de segunda mano, es la mezcla del humo que exhala el fumador y el humo que emana el cigarrillo encendido. El humo que se emana del cigarrillo encendido, tiene una mayor concentración de tóxicos ya que se produce a altas temperaturas y no pasa por ningún tipo de filtro. El humo de la combustión y el de segunda mano son nocivos y tóxicos para cualquiera que lo respire, se conforma de partículas y gases generados por la combustión del tabaco, papel y aditivos. Al consumirse libera una mezcla de más de 7,000 sustancias químicas, de las cuales al menos 250 provocan daños comprobados a la salud y de esas, al menos 60 son cancerígenas. La Organización Mundial de la Salud ha clasificado el humo de tabaco de segunda mano como un carcinógeno del grupo A, es decir, consideran que forma parte de un grupo de sustancias que, se ha demostrado, pueden causar cáncer en el ser humano, y que no existe un nivel inocuo de exposición al humo de tabaco. Cuando estas sustancias químicas entran a las partes profundas de los tejidos del cuerpo, pueden causar daños. Su cuerpo debe defenderse para reparar los daños causados cada vez que fuma. En nuestro país se estima que anualmente mueren poco más de 49 mil personas por enfermedades atribuibles al tabaquismo, de estas muertes 5,659 corresponden a personas no fumadoras pero que estuvieron expuestas al humo de tabaco. Una de las maneras de proteger a la población de las consecuencias por la exposición al humo de tabaco es estableciendo Espacios 100% Libres de Humo de Tabaco (ELHT).

México fue el primer país en ratificar el Convenio Marco de la OMS para el control de Tabaco en 2004, este convenio establece en su artículo 8 la Protección contra la exposición al humo de tabaco, en particular, en nuestro país, la Ley General para el Control de Tabaco, establece en su Capítulo III, artículos del 26 al 28, las especificaciones para el consumo y Protección contra la Exposición al Humo de Tabaco. La Ley General para el Control de Tabaco, obliga al mantenimiento de Espacios Libres de Humo de Tabaco, de tal forma que, el reconocimiento que se otorga, es una acción de fomento, no de vigilancia sanitaria.



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO
DIRECCIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS
SERVICIOS COMPENSATORIOS

Por su parte la Universidad Politécnica de Tulancingo busca sumarse a este protocolo de modo que se presentara el manual para que la institución pueda ser reconocida como un espacio 100% libre de humo de tabaco Hidalgo fue el primer estado en implementar la Iniciativa de Apoyo a los Espacios Libres de Humo de Tabaco

Objetivos:

Fomentar una cultura orientada a mejorar el bienestar de la salud integral de los estudiantes universitarios, así como los trabajadores de la institución.

Los beneficios de los espacios libres de humo de tabaco son múltiples y se basan principalmente en proteger a la comunidad universitaria, sobre todo a los que no fuman, que son la mayoría, evitando la inhalación del Humo de Tabaco Ajeno y sus consecuencias para la salud.

Teniendo como énfasis los aspectos de:

- Proteger la salud de los fumadores y no fumadores de la exposición del humo de tabaco
- Disminuir el riesgo de enfermedades y padecimientos asociados al consumo del tabaco activo y ajeno; enfermedades cardiovasculares, cáncer de pulmón, labio, lengua, vejiga, enfisemas, bronquitis o asma, etc.
- Respetar el derecho de los no fumadores al convivir en áreas 100% libres de humo de tabaco
- Motivar a las personas que consumen tabaco a dejar de fumar y apoyarlos en esta decisión con diferentes alternativas
- Promover la salud integral entre la comunidad universitaria

Programa "Espacios 100% LHT"

Parte del objetivo principal es reconocer como "Espacio 100% Libre de Humo de Tabaco a la Universidad Politécnica de Tulancingo" a todos aquellos lugares, donde existan evidencia tanto de la ausencia del acto de fumar en las instalaciones, como de protección a los no fumadores, a través de la observación dirigida y el interrogatorio a informantes claves. El beneficio directo al espacio es cumplir con la Ley General para el Control de tabaco, que obliga al mantenimiento de ELHT y a su vez, se considere como un espacio responsable con el medio ambiente y la salud de las personas.

Tabaco y problemáticas en la salud



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO
DIRECCIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS
SERVICIOS COMPENSATORIOS

Es el principal componente químico del tabaco, alcaloide líquido oleoso e incoloro ($C_{10}H_{14}N_2$) es la nicotina, sustancia farmacológicamente activa de doble efecto, estimulante y sedante, y la principal responsable de la adicción, por el estímulo placentero. Otro factor que influye en la dependencia son el sabor, el aroma, y el ritual que se establece durante el proceso de fumar, así como la interacción que se presenta entre fumadores. (Conadic. Salud, 2001)

La nicotina es la droga psicoactiva contenida en las 400 sustancias que contiene el humo de cigarro, la cual es responsable de la adicción de millones de personas alrededor del mundo. Esta droga es un potente reforzador conductual, capaz de producir severa dependencia química en el consumidor. La nicotina se absorbe rápidamente de la mucosa nasal, oral y respiratoria llegando al cerebro al cabo de unos 7 a 10 segundos. Es allí donde ejerce su acción sobre el SNC así como en el sistema nervioso autónomo, produce efectos somáticos tales como elevación de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. El efecto en el cerebro es paradójico, causando una estimulación inicial y luego depresión, produce estados de ánimo similares a los producidos por estimulantes psicomotores como las anfetaminas y la cocaína. Las personas que consumen nicotina lo hacen buscando el efecto placentero proveniente de la estimulación del SNC (sistema nervioso central) o su efecto relajante proveniente de la depresión subsecuente (Peña-Corona M. y Díaz Mejía G. 2000)

En lo que se refiere al entorno del fumador, el humo del tabaco provoca problemas de salud no sólo para los fumadores, sino para los que están a su alrededor. Quienes conviven con el fumador se vuelven fumadores pasivos, el humo respirado por no fumadores contiene más de 4.000 químicos. De este número se sabe que más de 60 son agentes causantes de cáncer y generan enfermedades en las vías respiratorias como asma, bronquitis y neumonía

Reconocimiento de espacio 100% libre de humo de tabaco

¿Cuáles son los beneficios al tener un reconocimiento de la Secretaría de Salud como espacio libre de humo de tabaco?

Distinguirse como una Institución afiliada a la secretaria de Salud, que se preocupa por proteger la salud de su comunidad universitaria, evitando exponerlos a los daños que causa el humo de tabaco. Contribuir en acciones que presenten un beneficio al medio ambiente.

¿Qué requisitos se deben cumplir?



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO
DIRECCIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS
SERVICIOS COMPENSATORIOS

1. Cenicero en el acceso a la Universidad Politécnica de Tulancingo.
2. El cenicero debe tener letrero "APAGA TU CIGARRO O CUALQUIER PRODUCTO DEL TABACO ANTES DE ENTRAR". (ver señalética autorizada)
3. Colocación de señalética referente a que es un "espacio libre de humo de tabaco" de "prohibido fumar" en la entrada principal y en cada una de las áreas que integran el edificio. (ver señalética)
4. No se debe percibir olor a humo de tabaco en el establecimiento
5. No observar rastros de cigarrillos o restos de productos del tabaco
6. No tener ceniceros o elementos parecidos en el interior del edificio
7. Una vez cumplido con los requisitos, deberá solicitar vía oficial una visita de verificación sanitaria a su establecimiento en la que se aplicará una cédula de evaluación diagnóstica con el fin de evaluar el cumplimiento de la normatividad sanitaria aplicable.

Aspectos para la cedula de evaluación como escuela promotora de salud.

Contar con servicios básicos para los alumnos como la disposición de agua potable, una escuela 100% libre de humo de Tabaco, contar con servicios de salud, donde todo el personal, y alumnos estén afiliados, educación para la salud, desarrollo de competencias con la formación de promotoras y promotores de la salud, así como el contar con infraestructura que permita el desplazamiento de estudiantes y profesores con alguna discapacidad.

Acciones de difusión del programa:

Platicas informativas:

Para propiciar la concientización en los alumnos se llevarán a cabo platicas informativas dentro de las instalaciones donde se abordarán temas como: ¿Qué es el tabaco?, epidemiología y daños a la salud en fumadores y no fumadores, relación con otras adicciones, efectos de la publicidad, tratamientos y estrategias para dejar de fumar. Además de los beneficios que se tienen al no exponerse al humo de tabaco.

Difusión de material de apoyo

Se difundirá material de apoyo relacionado al tabaquismo y con mensajes positivos. Para tener una mayor aceptación se planea hacer uso de materiales



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO
DIRECCIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS
SERVICIOS COMPENSATORIOS

informativos, atractivos y constructivos, por ejemplo, folletos, dípticos, volantes, carteles, periódico mural, proyección de videos, etiquetas, mensajes de difusión, cuadernillos, por mencionar algunos.

Talleres sobre el consumo de tabaco:

Las personas que consumen tabaco, lo hacen por diversos motivos y muchas veces piensan que consumir es la única alternativa que tienen para sentirse bien. Los talleres serán ofrecidos por un experto en adicciones, ya que este los proporcionara apoyo para hacerles saber que existen diversas alternativas para afrontar el consumo del tabaco o si lo prefieren se les facilitara el contacto con uno de los psicólogos de la institucion para que les dé una atención más personalizada.

Acciones de información y sensibilización sobre los riesgos del consumo de tabaco y exposición al humo de tabaco

Exposición al humo de tabaco

El humo de tabaco ajeno, puede ocasionar cáncer de pulmón y de las cavidades oral y nasal, cáncer de mama en mujeres jóvenes, ataques cardíacos y además puede causar o agravar el asma. Consecuencias para la Salud vinculadas a la exposición al humo de segunda mano.

Entre las enfermedades relacionadas con el tabaco destacan las siguientes:

- Bronquitis crónica.
- Enfisema pulmonar.
- Cáncer de pulmón.
- Hipertensión arterial.
- Enfermedad coronaria (angina o infarto de miocardio).
- Accidentes cerebrovasculares (trombosis, hemorragias o embolias).
- Úlcera gastrointestinal.
- Gastritis crónica.
- Cáncer de laringe.
- Cáncer bucofaríngeo.
- Cáncer renal o de vías urinarias.
- Impotencia sexual en el varón.

Riesgos adicionales en las mujeres:

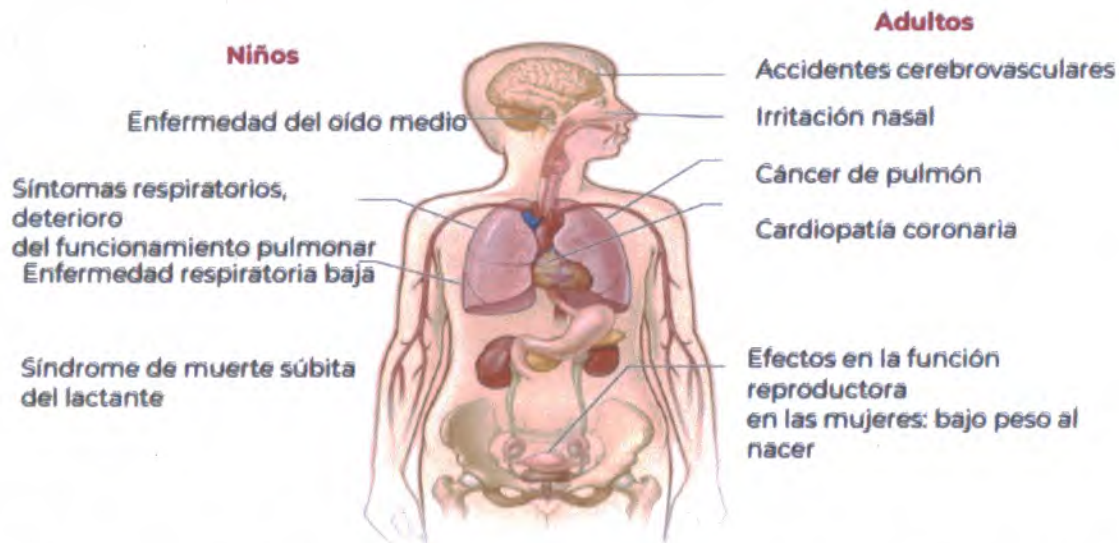
- La probabilidad de padecer un infarto se multiplica por 10 en las mujeres que fuman y utilizan anticonceptivos orales.



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO
DIRECCIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS
SERVICIOS COMPENSATORIOS

- Entre las mujeres fumadoras, la menopausia se adelanta una media de entre 2 y 3 años con respecto a las mujeres que nunca han fumado.
- Aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis.

El consumo de tabaco incrementa en un 70% el riesgo de morir prematuramente por diversas enfermedades derivadas del consumo de tabaco. Este mayor riesgo es directamente proporcional al tiempo que se lleva fumando, a la cantidad de cigarrillos que se fuman a diario, a la profundidad de la inhalación del humo y al contenido en nicotina y alquitrán de la marca fumada.



Un estudio reveló que el humo de tabaco en los lugares donde se encuentran personas fumando muestran una pésima calidad del aire, por lo tanto, no existe ningún nivel de exposición en el cual el humo de tabaco haya resultado ser inocuo para los seres humanos, es decir no hay niveles seguros de exposición al humo de tabaco.

Pese a todo lo anterior, las estrategias y acciones que pueden ayudar a la protección a la exposición al humo de tabaco ajeno, son eficaces, fáciles de aplicar y de bajo costo. La Ley General para el Control de Tabaco, establece la normativa nacional para su implementación, así como para la protección a la exposición al humo de tabaco ajeno.

Señalamientos que debe tener la Universidad Politécnica de Tulancingo para cumplir con la Ley General para el Control del Tabaco y su Reglamento



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO
DIRECCIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS
SERVICIOS COMPENSATORIOS

Se define como letrero al conjunto de palabras escritas para informar a la población respecto a la restricción, los daños y la prevención del consumo de tabaco, y como señalamiento al conjunto de elementos en los que se combina una forma geométrica, un color de seguridad, un color contrastante, un símbolo y un texto, con el propósito de que la población identifique los mensajes de restricción, información y prevención



Restrictivos

Son aquellos que tienen por objeto prohibir y/o limitar la acción de fumar.

Informativos

Aquellos en los que se da a conocer las consecuencias que tiene la acción de fumar, tanto para los fumadores activos, como para los no fumadores expuestos al humo de tabaco ambiental.



Preventivos

Aquellos que de manera anticipada estimulen a la población para evitar el riesgo de fumar o de exponerse al humo de tabaco ambiental.

Ubicación de los letreros, según su categoría

Restrictivos

Deberán ubicarse en lugares visibles de las áreas de acceso al público y en espacios cerrados, en los elevadores, en las puertas de acceso, las cabinas, oficinas, etcétera.

Informativos y Preventivos



Del mismo modo que los restrictivos, deberán ubicarse en lugares visibles, en áreas de información y atención al público, pasillos, elevadores, entre otros.

Vigencia y rotación

Los letreros deberán mostrarse de manera permanente, como lo establece la Ley; las leyendas de los letreros preventivos e informativos deberán rotarse, considerando siempre los que se incluyan en el programa.



Medidas

El criterio para establecer las dimensiones mínimas de señalización, es la distancia de visualización que hay entre el observador y el lugar donde se ubicará el señalamiento, que es independiente de la dimensión total del establecimiento, mismo que podrá cubrirse con varios señalamientos.





Material

Los materiales de señalización deben tener una calidad que garantice su visualización, soportar un mantenimiento que permita conservarlos en buenas condiciones tanto de color, forma y acabado, además deben permitir ser observables bajo cualquier condición de iluminación y dichos materiales no deben ser nocivos para la salud. Cuando la señal o aviso sufra un deterioro que impida cumplir con el cometido para la cual se creó, deberá ser reemplazado.

Procedimiento de colocación de los señalamientos

<p>En el acceso principal se cuenta con letreros con una leyenda "APAGA TU CIGARRO O CUALQUIER PRODUCTO DE TABACO ANTES DE ENTRAR"</p>	
<p>En la parte inferior del letrero "APAGA TU CIGARRO O CUALQUIER PRODUCTO DE TABACO ANTES DE ENTRAR" se cuenta con ceniceros (deposito de colillas de tabaco)</p>	



<p>Señalamientos visibles en los accesos del establecimiento que indique que se trata de un espacio 100% libre de humo de tabaco</p>	 <p>ESPCIO 100% LIBRE DE HUMO DE TABACO</p>
<p>Letreros en el interior del establecimiento con el número telefónico para denuncias en caso de incumplimiento de la Ley General para el Control del Tabaco y su Reglamento</p>	 <p>DENUNCIAS Y QUEJAS 01 800 033 5050</p>
<p>Letreros al interior que contengan leyendas de advertencia sobre el incumplimiento de la prohibición de fumar en espacios 100% libres de humo de tabaco</p>	 <p>LA PERSONA QUE INCUMPLA CON LA PROHIBICIÓN DE FUMAR EN ESPACIOS 100% LIBRES DE HUMO DE TABACO, SERÁ SANCIONADA ADMINISTRATIVAMENTE POR LAS AUTORIDADES SANTARIAS.</p> <p>PROHIBIDO FUMAR EN ESTACIOS 100% LIBRES DE HUMO DE TABACO Y EMISIONES.</p> <p>EN CASO DE INCUMPLIMIENTO DE LA LEY EN EL ESTABLECIMIENTO DENUNCIAR CONJUNTO POR LOS SERVICIOS LINEA DE LA VIDA 800 912000</p>
<p>En el interior existen letreros, logotipos o emblemas visibles que indiquen la prohibición de fumar en espacios 100% libres de humo de tabaco</p>	 <p>PROHIBIDO FUMAR</p>



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO
DIRECCIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS
SERVICIOS COMPENSATORIOS

El Día Mundial Sin Tabaco se celebra en todo el mundo el 31 de mayo de cada año. Esta celebración anual informa al público acerca de los peligros que supone el consumo de tabaco, las prácticas comerciales de las empresas tabacaleras, las actividades de la OMS para luchar contra la epidemia de tabaquismo, y lo que las personas de todo el mundo pueden hacer para reivindicar su derecho a la salud y a una vida sana, y proteger a las futuras generaciones.

La Asamblea Mundial de la Salud instituyó el Día Mundial sin Tabaco en 1987 para llamar la atención mundial hacia la epidemia de tabaquismo y sus efectos letales. La celebración de este día es una oportunidad para destacar mensajes concretos relacionados con el control del tabaco y fomentar la observancia del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco. El consumo de tabaco es la principal epidemia prevenible a la que se enfrenta la comunidad sanitaria

Este día se trata de disuadir a las personas del consumo del tabaco en todas sus formas. Asimismo, evidenciar las prácticas comerciales de las empresas tabacaleras para incitar al consumo de tabaco y divulgar las actividades de la OMS en la lucha contra el tabaquismo.

En 2004 se instauró la Ley de Protección a la Salud de los No Fumadores, Posteriormente se presentó el Programa Contra el Tabaquismo 2011-2012, como base de acciones de prevención de las enfermedades asociadas al consumo del tabaco y promoción de la salud, fortalecimiento de las políticas públicas de control, detección temprana y orientación en materia de cesación para fumadores,

En ese marco, la Universidad Politécnica de Tulancingo, se ha sumado a las políticas nacionales e internacionales contra el tabaquismo, tomando como referentes las disposiciones federales y estatales que tienen por objeto procurar la salud. En dichas políticas hace del conocimiento a toda la comunidad universitaria, las disposiciones de la Ley General para el Control del Tabaco, enfatizando en la prohibición del consumo de tabaco en los espacios universitarios

Consecuencias del tabaco

La campaña tiene el objetivo de concienciar sobre las consecuencias negativas para la salud pulmonar de las personas consumidoras o en exposición al humo del tabaco de quienes no lo consumen, que van desde el cáncer, hasta enfermedades respiratorias crónicas. Así también, se busca destacar el papel fundamental que desempeñan los pulmones para la salud y el bienestar de todas las personas.



Cifras destacan que el tabaco mata cada año a más de 8 millones de personas en el mundo, de las cuales más de 7 millones son consumidores del producto y alrededor de 1,2 millones son no fumadores expuestos al humo de tabaco ajeno. En México se registran en promedio seis muertes cada hora a consecuencia del tabaquismo.

En los adultos, el humo ajeno causa graves trastornos cardiovasculares y respiratorios, en particular coronariopatías y cáncer de pulmón. Entre los lactantes aumenta el riesgo de muerte súbita. En las mujeres embarazadas ocasiona complicaciones del embarazo y bajo peso ponderal del recién nacido.

Todas las personas debemos respirar aire sin humo. Actualmente ya existen leyes que protegen la salud de los no fumadores, las cuales debemos respetar para dejar de perjudicar la salud de los demás, pero principalmente para cuidar de nuestras familias y fortalecer una sana convivencia en los espacios que frecuentemos.

Acciones de monitoreo de espacios 100% libres de humo de tabaco

- El compromiso y convicción del nivel jerárquico es un elemento clave para la implementación y el éxito del programa.
- Todos los sectores: directivos, personal docente, administrativos y de apoyo (limpieza y seguridad) deben estar involucrados en la decisión de declarar la Escuela Libre de Humo de tabaco. Esto facilita el consenso y democratiza la intervención, aumentando el sentido de pertenencia en el proceso de cambio.
- Debe señalarse adecuadamente la reglamentación.
- Se respeta la libre decisión de las personas acerca de dejar de fumar o no.
- La declaración de una escuela Libre de Humo de tabaco debe acompañarse de una estrategia de ayuda para dejar de fumar a los empleados que lo requieran.
- La intervención debe acompañarse de una estrategia comunicacional que acompañe todas las etapas de la intervención, con información a todos los interesados en forma sistematizada y permanente, y que atienda a las demandas y sugerencias de todos los sectores de la Institución. En algunos casos se puede proponer la implementación de sanciones para aquellos que no cumplan con la norma.

Pasos clave para la implementación de la estrategia

1. Conformación de un grupo de trabajo compuesto por miembros de la Institución.

La creación de un Comité o grupo de trabajo representativo de todos los sectores de la Universidad Politécnica de Tulancingo (directivos, administrativos, docentes y alumnos, etc.) es clave para la implementación de una escuela libre de humo de



tabaco. Es importante que el mismo esté compuesto de personas motivadas por la causa y que incluya al menos un fumador para tener en cuenta la perspectiva de este grupo en las decisiones.

2. Elaboración de un diagnóstico y proyecto de escuela libre de humo

El diagnóstico se puede completar mediante el sistema **SIGAE** en el apartado de "índice tabáquico", ubicado en el apartado de ficha médica (específicamente en toxicomanías), lo cual está dirigida a todos los miembros de la comunidad universitaria.

3. Presentación del proyecto a todo el personal, estudiantes y padres

Una vez que se ha diseñado el plan de acción, se necesita informar a todos los involucrados sobre los cambios a venir. Es clave reforzar el compromiso asumido por las autoridades, para ello se recomienda realizar una o más charlas motivacionales. El plan de presentación del proyecto debe considerar:

- El momento en que debe ser anunciado. Se estima que debe ser lanzado unos 4 meses antes de la fecha de implementación definitiva de la prohibición de fumar. Esto es imprescindible para prepararse para el cambio.
- El listado de las actividades de apoyo que se realizarán con los fumadores que no deseen dejar de fumar y aquellos que deseen dejar de fumar y qué consideraciones se tendrán con los no fumadores.

Este punto aumenta la adhesión al cambio.

- El tiempo de acción calculado para la estrategia.
- Los mecanismos mediante los cuales se evaluará la respuesta a la estrategia de intervención (entrevistas, observaciones, encuestas, etc.).

4. Diseño e implementación de la campaña de difusión universitaria

Los destinatarios de los mensajes son el personal docente, administrativo y de apoyo de esta casa de estudios, así como la comunidad estudiantil. Por esto, los mensajes deben ser claros para que todos comprendan las políticas de cambio y sus implicancias para la salud individual y grupal. El objetivo de la estrategia de comunicación es lograr consenso, participación y compromiso con la creación de espacios libres de humo, más allá de las diferentes motivaciones y perfiles del personal. Por eso es importante que se informe claramente a todos, tanto fumadores como no fumadores, acerca de las diferentes acciones que se realicen y del resultado de las mismas. Recuerde que los mensajes más eficaces son aquellos que: son fáciles de entender, son convincentes, son memorables y concuerdan con



las etapas de la campaña. Dado que mucha gente no está correctamente informada, es importante brindar información científica acerca de los riesgos del humo de tabaco para la salud de fumadores y no fumadores, así como del enorme riesgo que implica para el medio ambiente. Es fundamental explicar que los ventiladores y los aerosoles antitabaco NO sirven para eliminar las sustancias tóxicas del humo

5. Talleres de motivación e información para la comunidad universitaria

Es necesario definir estrategias y acciones específicas para los no fumadores, para los que no quieran dejar el cigarrillo y para aquellos que sí estén dispuestos a dejar de fumar. Para esto, se recomienda organizar talleres, jornadas o eventos motivacionales y de información para toda la comunidad educativa.

6. Diseño e implementación de una estrategia de señalización

Es fundamental que todo el personal sepa claramente que NO se podrá fumar en el perímetro de la escuela.

7. Apoyo para dejar de fumar

El consumo de tabaco es una adicción, y por lo tanto dejar de fumar es muy difícil. Cuando las intervenciones para favorecer ambientes libres de humo se acompañan de actividades de cesación, los resultados son mucho mejores y el éxito del programa más notorio. Por supuesto, es imprescindible respetar la decisión de cada persona acerca de participar o no de un programa de cesación. Es sabido que entre un 50 y 80% de los fumadores quiere dejar de fumar, por lo que un ofrecimiento como éste será bien recibido por buena parte del personal fumador, y eso será muy favorable para el proceso de cambio. Los formatos de programas de cesación pueden ser muy variados, deben estar a cargo de profesionales entrenados y adaptarse a cada situación institucional en particular. Una opción accesible es el servicio telefónico para dejar de fumar del Ministerio de Salud de la Nación 0800 222 1002, que es gratuito desde cualquier lugar del país. Por otra parte, sería deseable que los empleados gozaran de cobertura para dichos tratamientos como parte de la política del sector de favorecer un medio laboral libre de humo. Algunas obras sociales y empresas de medicina prepagas cubren esos tratamientos, así también algunos efectores de servicios públicos de salud brindan tratamientos gratuitos. Por esto, una de las funciones del Comité debería ser averiguar si la obra social a la que pertenecen los empleados brinda este tipo de tratamiento.



8. Aprovechamiento de Jornadas Especiales: Día Mundial sin Tabaco, Día Mundial del Corazón, Día Internacional del Aire Puro.

Todos los años se celebran en todo el mundo distintas fechas relacionadas con la promoción de una vida sin tabaco: Día Mundial sin Tabaco (31 de mayo), Día Mundial del Corazón (26 de septiembre) y Día Internacional del aire puro (tercer jueves de noviembre). Estas se encuentran en el período de clases y pueden ser aprovechadas para discutir el tema en el aula, incorporándolas de esta manera al calendario escolar y motivando la participación de los alumnos en el proceso de implementar una escuela libre de humo.

El 31 de mayo se celebra en todo el planeta el Día Mundial sin Tabaco con el objeto de mostrar la importancia de la lucha contra la epidemia del tabaquismo: la principal causa de muerte prevenible en todo el mundo. Cada año, desde 1987, se escoge un tema específico y se aprovecha para informar al público de los peligros del consumo de tabaco. En años anteriores los temas han sido: el tabaco es mortal en todas sus formas, profesionales de la salud y tabaco, cine y tabaco, deportes y tabaco, moda y tabaco, entre otros. Se trata de que los temas sean de actualidad.

9. Evaluación de la intervención implementada.

Establecer una cultura de medición de resultados es también una forma de asegurar la sustentabilidad de la medida. Para realizar las mediciones, puede ser de gran utilidad realizar una encuesta basal a todo el personal interrogando sobre consumo de tabaco, exposición ambiental y voluntad de que la escuela sea o no libre de humo. Una encuesta similar se puede aplicar a los alumnos. Es muy importante utilizar instrumentos de medición validados que permitan comparaciones con otras instituciones; por ese motivo, se recomienda tomar encuestas que ya han sido diseñadas para tal fin. De lo contrario, si cada uno mide a su manera y con su propio instrumento, los resultados obtenidos carecen de poder de comparación y extrapolación.



Responsable del programa: Área de servicios compensatorios

Recomendaciones generales

- No estigmatizar a las personas que fuman.
- Recomendar claramente "dejar de fumar", hacer énfasis en las ventajas personalizadas.
- Ofrecer y apoyar a las personas con programas de ayuda para dejar de fumar.
- Brindar asesoría al fumador que quiere dejar de fumar.
- Difundir entre el personal la Centro de Atención Ciudadana Contra las Adicciones "La línea de la Vida" 01 800 911 2000, que funciona las 24 hrs. del día, durante los 365 días del año, en donde se les brindará orientación, intervención breve y, en caso necesario, se le canalizará a la unidad de atención más cercana
- Solicitar a la Comisión Estatal contra las Adicciones y al SICECA de su entidad, información y material sobre tabaquismo adaptado a las necesidades específicas de cada empresa. Así como las bases operativas para desarrollar un Programa de Promoción de la Salud en tabaquismo

Anexos





UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO
DIRECCIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS
SERVICIOS COMPENSATORIOS





Espacio 100% Libre de Humo de Tabaco
Cédula de Evaluación

FECHA: _____

FOLIO: _____

NOMBRE DEL ESPACIO: _____

DIRECCIÓN DEL ESPACIO: _____

No.	Especificación	Respuesta		Cal.	Observaciones
		Sí	No		
1	¿Existe en las instalaciones algún Programa para la Protección contra la Exposición al Humo de Tabaco?	1	0		
2	¿Existen acciones de difusión y sensibilización sobre los riesgos asociados al consumo y a la exposición del humo de tabaco?	1	0		
3	¿Existe un cenicero a la entrada de las instalaciones?	1	0		
4	¿Existen avisos o símbolos visuales?	Que muestren la leyenda "Por favor, apague su cigarrillo antes de entrar", al acceso de las instalaciones"	1	0	
		Que muestren que es un espacio 100% LHT al acceso de las instalaciones	1	0	
		Que muestren que es un espacio 100% LHT al interior de las instalaciones	1	0	
		Que muestren la Prohibición de fumar al interior de las instalaciones	1	0	
		Que muestren el número para realizar denuncias	1	0	
		Que muestren Leyendas de advertencia sobre el incumplimiento de la prohibición de fumar	1	0	
5	¿Existen en el espacio indicios de uso de tabaco o personas fumando (ceniceros, colillas, olor a humo de tabaco)?	0	1		
6	¿A las personas fumadoras se les ofrece o sugiere atención especializada para dejar de fumar?	1	0		
7	¿Existen mecanismos para denunciar el incumplimiento del Programa?	1	0		
Puntuación Total					

Puntaje 0-7: No se otorga reconocimiento (Se podrá realizar segunda visita).

Puntaje 8-12: Se otorga reconocimiento ("En caso de marcar la opción "Sí", no se podrá reconocer el espacio como 100% libre de humo de tabaco y habrá de programarse una segunda visita)



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO
DIRECCIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS
SERVICIOS COMPENSATORIOS



PROGRAMA DE SALUD
"BIENESTAR INTEGRAL"

¿QUÉ SE ESCONDE DETRÁS DEL HÁBITO DE FUMAR?

Fumar no es exactamente un placer para los sentidos. El tabaco tiene un olor fuerte e irritante. Cuando se aspira hay ardor y sensación de ahogo. Aun así, muchas personas se enganchan a este hábito y después les resulta complicado el dejarlo.

La nicotina es la sustancia responsable de la adicción al cigarrillo; este compuesto es un alcaloide que genera dependencia, después de inhalado, tarda unos 10 segundos en llegar al cerebro. Allí estimula la producción de dopamina, pero a largo plazo produce la liberación de una cantidad que sacia menos. Por lo tanto, la nicotina de hoy genera más placer que la nicotina vieja a producir sus efectos.



Esta sensación de relajación inmediata es creada por la nicotina, quien alimenta la creencia y sensación de bienestar en los fumadores.

Las razones por las que se empieza a fumar

Es muy frecuente que las personas comiencen a fumar durante su adolescencia. Esto no es gratuito. Tanto el tabaco como el alcohol son dos psicoactivos legales, de fácil adquisición y relativamente baratos. Se trata de un hábito usualmente prohibido por padres y maestros. Es así como lo que atrae a muchos jóvenes.



Estas son las principales razones por las cuales la gente comienza a fumar:

- Buscarle a alguien adulto o los entornos restrictivos.
- Facilitar la independencia
- Adaptarse a un círculo social.
- Imitar a personas admiradas que fuman.
- Demostrar que uno ya es un adulto.
- Bajar de peso.



Sin beneficios

No se evidencia ningún beneficio físico ni emocional al tabo de fumar. Por el contrario, a lo largo de los años el fumar conlleva esas mismas relaciones e problemas de salud como cáncer de pulmón entre otros.



PROGRAMA DE SALUD
"BIENESTAR INTEGRAL"

¿SABÍAS QUÉ?

La Universidad Politécnica de Tulancingo (UPT), es un espacio libre 100% de humo de tabaco y emisiones.



En la UPT, existe un programa contra la exposición al "Humo de tabaco", el cual se encuentra en www.uppt.edu.mx y lo puedes visualizar en cualquier momento.

El área de Servicios Compensatorios cuenta con un Programa denominado "Bienestar Integral", el cual consiste en brindar información a la comunidad universitaria, referente al cuidado de la salud con la finalidad de disminuir acciones de riesgo, entre las que destacan: el consumo de sustancias nocivas para el organismo, como lo son tabaco o cigarrillos electrónicos.



Al ingresar a las instalaciones de esta casa de estudios, deberán apagar su cigarrillo o espasador, para ello existen dispositivos un contenedor, el cual se encuentra en el acceso principal de la institución.



Existe un Centro de Atención Integral de las Adicciones (CAIA) en Tulancingo, en caso de necesitarlo, podrás comunicarte al número de atención: 775 134 38 51



En cada edificio de la UPT, encontrarás la señalética indicando los "Espacios libres de Humo de Tabaco y emisiones", además de mencionar que, en esta casa de estudios, "Esta prohibido fumar dentro de las instalaciones de la universidad"



Cualquier denuncia se podrá realizar al siguiente número telefónico: COPEPRIS 800 033 5050, recuerda que no estás solo, también podrás comunicarte a la LÍNEA DE LA VIDA 800 911 2000





REFERENCIAS

CONADIC (2001). Programa de Acción: Adicciones. Tabaquismo. Consultado en 25 octubre 2008 en "<http://www.conadic.salud.gob.mx>

OPS (2007) Sin Humo dentro: ambientes 100% libres de humo. Organización Panamericana de la Salud.

OPS (2007) Escuelas promotoras de salud-modelo y guía para la acción. En el CDROM, Fortalecimiento de capacidades de Promoción de la Salud Organización Panamericana de la Salud

Velasco, R. (2002) Las drogas en la escuela. México. Instituto Veracruzano Artículo Recibido: 01/08/08

Programa de Acción. (2001) Adicciones Tabaquismo. Secretaria de Salud/SSA. Rodríguez, Marín Jesús. (2001) Psicología Social de la Salud. Síntesis Psicología Madrid, España.