

Ventajas de abandonar el tabaco

- Mejora tus expectativas de calidad de vida.
- Dejar de fumar aporta beneficios a la salud **de forma casi inmediata y notoria.**
- Aporta también beneficios a tus compañeros y familiares.
- Te sientes más libre, has sido capaz de liberarte de una dependencia.



Si fumas, tienes un problema...



Fumar con regularidad es una conducta de gran riesgo para la salud. Por ello, todo fumador habitual –aquella persona que fume uno o más cigarrillos diarios– tiene un serio problema de salud.



Quien tiene el problema no es tu médico, sino que eres tú, seas plenamente consciente de ello o no.



Si, además, acostumbras a fumar delante de otras personas, puedes acabar perjudicando su salud.



UC

UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

Información:

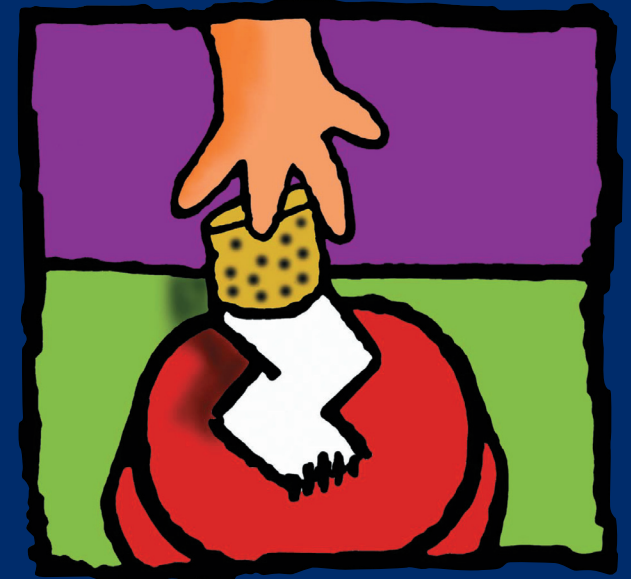
Comité de Seguridad y Salud
Unidad de Tabaquismos (U.T.U.C)

e.mail

prevencion@gestion.unican.es
tabaquismo@unican.es

Teléfonos

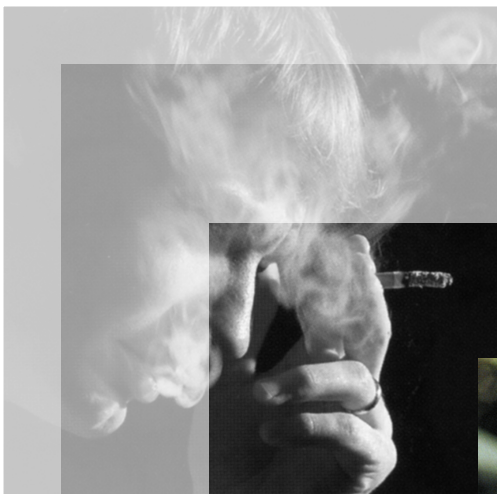
942 20 10 46/45/39
942 20 19 83



Por una Universidad
LIBRE
de humos

UC

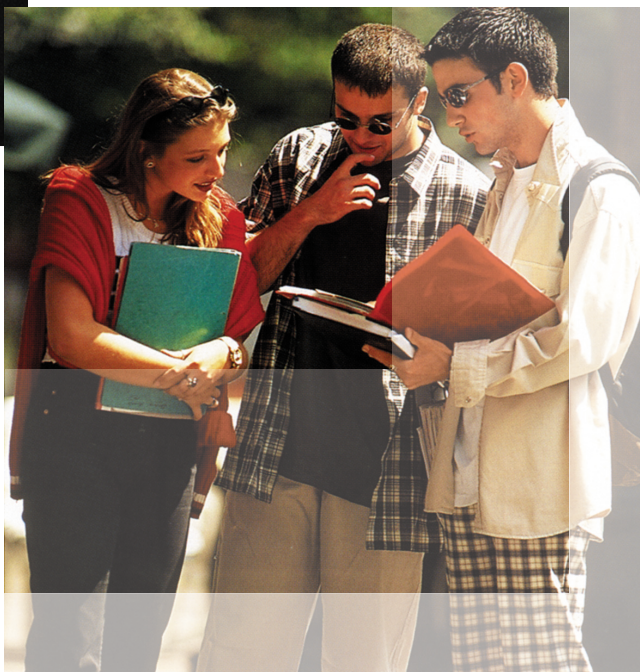
UNIVERSIDAD DE CANTABRIA



¿Dónde?

“Aquí no puedes fumar”

Se han designado unas áreas donde si quieres puedes seguir fumando.



¿Por qué?

- 1) El humo de tabaco es un contaminante ambiental a evitar: contiene sustancias químicas irritativas y cancerígenas.
- 2) Perjudica a quienes lo inhalan de forma voluntaria, y también a quienes lo hacen de forma involuntaria.
- 3) Al evitar el riesgo se previenen enfermedades.
- 4) El derecho a la salud prevalece sobre otros derechos.
- 5) La Universidad tiene una función ejemplarizante en la sociedad.
- 6) La restricción puede ser un motivo de abandono del hábito por parte de algunos fumadores.

¿Cómo?

- Desde el respeto a los derechos y libres opciones de cada cual: “si quieres fumar, puedes, pero donde no molestes”.
- De manera progresiva: adaptación de áreas, concienciación del problema.
- Promoviendo la conducta de no fumar como una norma social deseable.
- De manera adecuada a la normativa en cada caso vigente.
- Ayudando a quienes deseen dejar de fumar.

