

## LA SAUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS !GRACIAS POR NO FUMAR!

- De todas las sustancias tóxicas del tabaco, más de 40 son carcinógenas.
- El humo del tabaco puede provocar, entre otras, diversos tipos de cánceres, enfermedades cardiovasculares y respiratorias.
- Ningún sistema de ventilación puede eliminar las partículas del humo nocivas. Disminuye pero no evita el riesgo para la salud de los fumadores pasivos.

- El humo ambiental del tabaco (HAT) está formado por el humo exhalado por la persona que fuma (corriente principal), y el humo que se produce por la combustión del cigarro (corriente secundaria).
- Ambas pueden provocar enfermedades, tanto a los fumadores activos como a los pasivos.
- El aire contaminado por humo de tabaco (ACHT) afecta perjudicialmente a la salud de los que fuman y también a los fumadores pasivos.

Es importante saber que...

## INFORMACIÓN SOBRE EL HUMO DEL TABACO

Si necesitas más información

Si eres fumador y estás pensando en dejarlo

Si deseas participar en cursos de formación sobre los problemas asociados al tabaco

**Contacta con nosotros:**

**UGT ARAGÓN**  
Área de Drogodependencias en el ámbito laboral

C/ Costa 1, entresuelo • 50001 Zaragoza  
Tel.: 976 700 119 • Fax 976 700 101  
E-mail: [serviciosociales@aragon.ugt.org](mailto:serviciosociales@aragon.ugt.org)

**TRABAJANDO  
SIN  
MALOS  
HUMOS**



Subvenciona:



El consumo de tabaco constituye un problema de salud para la población en general siendo la sustancia capaz de crea adicción, junto al alcohol, más consumida.

Desde la aprobación de la Ley 28/2005, de 26 de diciembre de medidas sanitarias frente al tabaco y reguladora de la venta, el suministro el consumo y la publicidad de los productos del tacaco, se ha producido en todo el territorio español una reducción progresiva del número de personas fumadoras, así como se ha ido elevando la edad de comienzo por parte de población joven. Sin embargo en 2018 en Aragón se ha invertido esta tendencia, ya que se ha registrado un repunte con un incremento de la venta de cajetillas de tabaco del 0,18%.

Teniendo en cuenta que el consumo de tabaco es la segunda adicción, detrás del alcohol, entre la población trabajadora, y que las condiciones de trabajo pueden incidir en el inicio o en el mantenimiento de las adicciones, tanto la Ley 28/2005, en la que se estableció la prohibición del consumo de tabaco en los centros de trabajo, como la reforma de la misma con la aprobación de la Ley 42/2010 que ampliaba la prohibición a los centros de trabajo de hostelería, restauración y ocio, han contribuido a que trabajadores y trabajadoras hayan abandonado el consumo de tabaco contribuyendo de este modo a que los centros de trabajo sean espacios libre de humo.

## ¿PUEDO DEJAR DE FUMAR...? ¡CLARO QUE SI!

Muchas personas lo han conseguido, requiere de un esfuerzo, pero se puede lograr.

### TODO SON VENTAJAS...

- Respirarás mejor, te sentirás con más energía y te cansaras menos.
- Reducirás síntomas y enfermedades relacionadas con el tabaquismo.
- Mejorarás el gusto por las comidas y también aumentará tu olfato.
- Ahorrarás dinero, pudiéndolo destinarlo a otros usos.
- Serás un modelo saludable para tus hijos y personas cercanas. Les protegerás del riesgo de contraer enfermedades asociadas a la exposición ambiental al humo del tabaco.

### EN EL ÁMBITO LABORAL...

- Se reduce el número de bajas y consultas médicas.
- Disminuye el riesgo de incendio y otros accidentes / incidentes laborales
- El espacio laboral es más limpio. El aire no está contaminado por humo de tabaco, lo que beneficia a todos: empresarios/as, trabajadores/as y clientes.
- En la Hostelería la prohibición de fumar está protegiendo a trabajadores/as y clientes.
- En el sector Sanitario se han eliminado las partículas contaminantes del humo del tabaco por debajo de los valores recomendados por la O.M.S. Se han reducido las tasas de tabaquismo en el personal.

# DERECHO A RESPIRAR AIRE NO CONTAMINADO POR EL HUMO DEL TABACO EN EL PUESTO DE TRABAJO

## Si estás pensando en dejar de fumar...

### UGT Aragón te ofrece:

- Deshabituación de tabaco en grupos reducidos
- Deshabituación de tabaco en intervención individual (imagen entrevista individual)



### Apoyo para el mantenimiento de la abstinencia.

¡Es la mejor inversión que puedes hacer por tu salud y la de los tuyos...!