

Acción comunitaria sobre espacio libre de humo de tabaco y otras emisiones en la FCH

Dr. Pedro Antonio Be Ramírez, Lic. Carla Arias Beltrán y Dra. Claudia Salinas Boldo

Universidad Autónoma de Baja California

Facultad de Ciencias Humanas

Programa de Intervención Comunitaria e Inclusión Social (ICIS)

Resumen

Antecedentes

En los espacios universitarios, es posible encontrar un número de alumnos que fuman cigarrillos, ya sea encendiendo sus propios cigarrillos o respirando obligadamente el humo de los demás aunque no desean hacerlo. Dado que el consumo de tabaco se considera un grave problema de salud pública debido a su alto nivel de consumo y a los riesgos físicos, psicológicos y sociales asociados (González et al., 2018), y es uno de las principales causas de muerte y relacionado con enfermedades como el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, cardiopatía isquémica y los accidentes cardiovasculares (Hinojosa-García et al. 2020), es importante abordar esta situación cuyos impactos se observan en la salud física y en el entorno donde vivimos. Desde el Programa de Intervención Comunitaria e Inclusión Social (ICIS), antes conocido como USES, adscrito a la Facultad de Ciencias Humanas-UABC, se han realizado acciones sobre la promoción de espacios libres de humo de tabaco.

En 2014, la UABC firmó un convenio con la Secretaría de Salud para que en un período de dos años todas sus dependencias se declararan espacios 100% libres de humo de tabaco. A la fecha, no todas las dependencias son espacios 100% libres de humo de tabaco, entre ellas la Facultad de Ciencias Humanas. Dos años después, se aplicó una encuesta en 2016 entre los alumnos de la facultad sobre el tema del uso y consumo de tabaco en fumadores activos y quienes no fuman, pero respiran el humo del tabaco. En 2017, un grupo de alumnos de la Facultad de Derecho, en la modalidad de proyectos de vinculación, se dan a la tarea de revisar las normas y/o reglamentos a nivel federal, estatal y municipal, así como de la propia Universidad, sobre el tema del tabaco. Estos sucesos fueron el parteaguas para establecer a la FCH como un espacio libre de humo de tabaco y otras emisiones.

Pero es hasta el 2023 cuando se ejecutan en la facultad una serie de acciones orientadas en la promoción primaria y secundaria sobre el uso y consumo del tabaco y otros dispositivos electrónicos con apoyo del Instituto de Psiquiatría del Estado de Baja California (IPEBC) que permitan obtener la declaratoria de espacio 100% libre de humo de tabaco y otras emisiones. De ahí el interés por proteger la salud de todas y todos, ya sea fumadores activos, primeros fumadores, quienes usan vapeadores, y aquellos que respiran el humo del tabaco. Por eso es importante el derecho a la no exposición al humo de tabaco de segunda mano, tanto en espacios públicos y privados, como escuelas, restaurantes, transporte público y el hogar (Zavala-Arciniega et. al., 2019).

Objetivos de la BPA universitaria

Desde el Programa ICIS, como estrategia comunitaria formativa, busca promover la calidad de vida de las personas desde el contexto universitario en cuanto a procesos de investigación e intervención capaces de generar acciones autogestivas en el cuidado de la salud integral y del medio ambiente (Be, Salinas y Arias, 2022). En ese sentido, el objetivo general de la BPA universitaria, se centra en establecer espacios de difusión y divulgación sobre el tema del tabaco y sus derivados, mediante actividades enfocadas en el cuidado ambiental y la calidad del aire entre la comunidad estudiantil, docente, administrativa y de servicios de la FCH, al impulsar

iniciativas que favorezcan la prevención, sobre todo la prevención primaria, en el marco de la salud comunitaria.

Desarrollo de la BPA universitaria

A través de la BPA con la capacitación “Tabaco y derivados: conceptos, normativa y recomendaciones para espacios libre de humo en la FCH”, los ODS, de acuerdo con Naciones Unidas (2016) en los cuales incide esta acción son: *Objetivo 3. Salud y bienestar; Objetivo 12. Producción y consumo responsables; y, Objetivo 17. Alianzas para lograr los objetivos.* La estrategia comunitaria implica una campaña de capacitación y difusión sobre el tema del tabaco y sus derivados, así como la promoción de espacios libres de humo de tabaco, con el fin de obtener la declaratoria de espacio 100% libre de humo de tabaco y otras emisiones. Las actividades son:

1. A mediados de enero de 2023 se retira el punto de fumadores que se había establecido en la Facultad desde 2012.
2. Los promotores de la salud, alumnos de la facultad que realizan su servicio social profesional y/o prácticas profesionales en el Programa ICIS, ejecutan una capacitación sobre el uso y consumo del tabaco y sus derivados a todo el alumnado, iniciando con los estudiantes de Tronco Común en Ciencias Sociales de la FCH. La capacitación da inicio el 21 de abril de 2023.
3. En la FCH se realiza la conferencia titulada “Consecuencias a la salud por el uso de tabaco y vapeadores”, a cargo del Instituto de Psiquiatría del Estado de Baja California (IPEBC), el 29 de marzo de 2023.
4. Como parte de la divulgación de la ciencia, los promotores de la salud, junto con los docentes que participan en el Programa ICIS, elaboran infografías y videos sobre el consumo de tabaco, los vapeadores y la apuesta por espacios libres de humo en la facultad. Estos materiales se encuentra en línea y disponibles en la página de Facebook del Programa ICIS (<https://www.facebook.com/ProgramaICISUABC>).
5. Se busca colocar señalizaciones cuya leyenda diga “espacios 100% libres de humo de tabaco” en diversas áreas de la facultad.

Los resultados hasta ahora alcanzados se traducen en 301 alumnos capacitados de Tronco Común, casi 200 alumnos participantes en la conferencia, además de transmitirse en vivo en la página de Facebook de la Facultad (<https://www.facebook.com/cienciashumanasuabc>).

En ese sentido, los beneficios que aporta esta BPA universitaria se basa en concientizar a las personas con el fin alcanzar un espacio libre de humo tabaco y otras emisiones. Esto es posible con el apoyo de alianzas eficaces en las diversas esferas públicas y/o privadas, como el IPEBC, para aplicar y de la sociedad civil, aprovechando la experiencia y las estrategias que aplican en la prevención y promoción de la salud.

Conclusión

Bajo estas acciones de salud comunitaria, se busca generar conciencia sobre las causas del tabaquismo y un cambio de actitud frente a esta situación, privilegiando el derecho a un medio ambiente sano sin la exposición al humo del tabaco. Dado que las leyes y decretos establecen áreas 100% libres de humo como plazas, parques, escuelas, centros de trabajo, transporte público, y espacios de concurrencia social, están fuera de uso los cigarrillos, los cigarros electrónicos, vaporizadores, así como dispositivos de soluciones y mezclas, con, sin o alternativos de nicotina.

En la Facultad de Ciencias Humanas iniciamos la tarea por un espacio libre de humo con la divulgación de ciencia mediante infografías y videos sobre el tema, las capacitaciones a los alumnos de las diversas licenciaturas de la facultad, además de campañas de prevención para quienes están iniciando su consumo o ya tienen un tiempo fumando y deseen tratamiento, con el apoyo del IPEBC.

Anexo. Acciones actualmente aplicadas sobre el tema del tabaco y derivados en la FCH

1. A mediados de enero de 2023 se retira el punto de fumadores que se había establecido en la Facultad desde 2012.



2. Capacitación sobre el tabaco, derivados, y espacio 100% libre de humo en la facultad.



3. Conferencia “Consecuencias a la salud por el uso de tabaco y vapeadores”, por el IPEBC.



4. Infografías sobre el tema del tabaco y sus derivados en el Facebook del Programa ICIS.

Por una vida saludable:
Protección a la salud contra la exposición del humo

Los Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (SEAN) corresponden a dispositivos distintos al cigarrillo de tabaco, con el fin de lograr que la nicotina llegue al organismo del consumidor (Ponciano y Chávez, 2020). Incluyen cigarrillos electrónicos, vapeadores y dispositivos de sistemas de tanque de gran tamaño, entre otros.

El aerosol (el líquido que evapora) de estos dispositivos comúnmente contienen nicotina, además de saborizantes, solventes, aceites, glicerina y demás sustancias dañinas.

Su uso produce un mayor riesgo de enfermedades pulmonares, bucales, cardíaco y cerebrovasculares, de carácter crónico.

México cuenta con un Decreto donde se prohíbe su venta y compra por sus impactos negativos a la salud pública.

La Facultad de Ciencias Humanas de la UABC apuesta por un espacio sin humo de tabaco y otras emisiones. ¡Súmate!

Elaborado por:
Dr. Pedro Antonio Be Ramírez • Lic. Carla Arias Beltrán • Dra. Claudia Salinas Boldo
Universidad Autónoma de Baja California
Facultad de Ciencias Humanas
"Programa de Intervención Comunitaria e Inclusión Social (ICIS)"

Referencias:
Ankromand (2020, 27 de mayo). No fumar incluyendo el letrero de cigarrillos electrónicos. [Fotografía]. (Stock. <https://www.istockphoto.com/es/vechto-fumar-incluyendo-el-letrero-de-cigarrillos-electronicos>)
Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2022, 17 de febrero). Ley General para el Control del Tabaco. Nueva Ley Publicada en el Diario Oficial de la Federación el 30 de mayo de 2020. Texto Vigente. Última Reforma Publicada DGF 17-02-2022. <https://www.dof.gob.mx/leyes/leyes/2020/05/30/20200530001.pdf>
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios. (2021, 5 de noviembre). Cofepris y Cofepris emiten alerta sanitaria para vapeadores y productos emergentes de tabaco ocasionan graves daños a la salud. Alerta Sanitaria No. 12/2021. <https://www.gob.mx/cofepris/articulos/cofepris-y-cofepris-emiten-alerta-sanitaria-para-vapeadores-y-productos-emergentes-de-tabaco-ocasionan-graves-danos-a-la-salud>
Organización Mundial de la Salud. (2021, noviembre). Informe de la cuarta reunión de la Conferencia de las Partes del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco. Ginebra (Suiza). 8-13 de noviembre 2021. <https://dof.gob.mx/leyes/leyes/2020/05/30/20200530001.pdf>
Ponciano, M. G., y Chávez, C. A. (2020). El cigarrillo electrónico: Mitos y realidades. *Revista Digital Universitaria*, 21(3). <https://doi.org/10.22015/revista.5507367>
Secretaría de Gobernación. (2022, 31 de mayo). Decreto por el que se prohíbe la circulación y comercialización en el interior de la República, cualquiera que sea su procedencia, de los Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina, Sistemas Similares sin Nicotina, Sistemas Alternativos de Consumo de Nicotina, cigarrillos electrónicos y dispositivos reportadores con usos similares, así como las soluciones y mezclas utilizadas en dichos sistemas. DGF: 31/05/2022. <https://www.dof.gob.mx/leyes/leyes/2022/05/31/20220531001.pdf>

¿Por qué es fumar al tabaco?

Hoy día, el consumo de tabaco se considera un grave problema de salud pública debido a su alto nivel de consumo y a los riesgos físicos, psicológicos y sociales asociados (González et al., 2018).

- El humo del cigarrillo contiene 7 mil compuestos químicos diferentes y al menos, 70 de ellos son cancerígenos (Matar et al., 2022).
- Perfora el riesgo: la nicotina puede ser absorbida por las mucosas de la nariz, la boca y por la piel.
- La OMS (2022) indica que anualmente fallecen más de 8 millones de personas a causa del tabaco; alrededor de 7 millones de las muertes se deben al consumo directo y 1.2 millones a la exposición del humo ajeno.
- Alrededor del 90% de los fumadores adultos inician su consumo en la adolescencia, siendo la población más vulnerable (Hinojosa-García et al., 2020).

Consecuencias del abuso del tabaco	Fumador activo	Fumador pasivo
¿Qué ocurre en el cuerpo de los fumadores y de aquellos que no fuman, pero respiran su humo?		
Puede generar una dependencia o adicción	X	
Infecciones graves (Influenza, neumonías y tuberculosis)	X	
Cardiopatía isquémica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica	X	
Cáncer, accidente cerebrovascular	X	
Favorece la aparición de enfermedades respiratorias	X	X
Muerte prematura y riesgo de muerte súbita para el lactante	X	X

ALAT, La Unión, SEPAR (2020), Hinojosa-García et al., (2020) y Matar et al., (2022), nos lo dicen:

Apóstemos por un espacio libre de humo de tabaco, por el bien propio y de tu comunidad. ¡Únete a la tarea!

Elaborado por:
Paola Isabel Luna Olvera y Fabian Alejandro Mendoza García
Universidad Autónoma de Baja California
Facultad de Ciencias Humanas
Estudiantes de la Licenciatura en Psicología

Lic. Carla Arias Beltrán / Dr. Pedro Antonio Be Ramírez
Universidad Autónoma de Baja California
Facultad de Ciencias Humanas
"Programa de Intervención Comunitaria e Inclusión Social (ICIS)"

Referencias:
ALAT, La Unión, SEPAR. (2020). Fumar en tiempos del COVID-19. Documento de posición. Comunicación a los profesionales de la salud. RAMR. *Revista Americana de Medicina Respiratoria*. Suplemento Especial COVID-19, 97-100. https://www.ramr.org/revista/revista_ramr_covid19_fumar_en_tiempos_del_covid19.pdf
Fleppik. (n.d.). Icono de no fumar gratis. Fotografía | Freepik. <https://www.freepik.com/free-vector/imagenes>
González, P., Telesforo, J. Y., López, M. A., Camacho, J. U., Ulloa, J. L., y Salazar, J. (2018). Percepción de riesgo y consumo de alcohol y/o tabaco en estudiantes universitarios de centros de la salud. *NURES Investigación*, 19(97). <https://doi.org/10.26067/19097797nuresinvestigacion>
Hinojosa-García, L., García-García, P., Jiménez-Martínez, A. A. y Gracia-Castillo, G. H. (2020). Autoestima y consumo de tabaco en adolescentes de secundaria. *SAVUS*, 14(1). <https://doi.org/10.26067/140101>
Matar, S. R., Piedrafita, C. y Jiménez, C. (2022). Del consumo ocasional del tabaco a la adicción a la nicotina. *NOVA*, 20(39), 151-161. <https://doi.org/10.26067/2039151161>
Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, 23 de mayo). Tabaco. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

Referencias

- Be, P. A., Salinas, C. y Arias, C. (2022). El trabajo comunitario y la formación disciplinar desde el uso de las TIC: el caso del programa ICIS. En J. A. Sepúlveda y J. E. Perezchica (Coords.). *Prospectiva de las profesiones y el uso de TIC* (pp. 143-154). Octaedro.
- González, P., Telumbre, J. Y., López, M. A., Camacho, J. U., Ulloa, J. L. y Salazar, J. (2018). Percepción de riesgo y consumo de alcohol y/o tabaco en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *NURE Investigación*, 15(97).
<https://www.nureinvestigacion.es//OJS/index.php/nure/article/view/1417>
- Hinojosa-García, L., García-García, P., Jiménez-Martínez, A. A. y Gracia-Castillo, G. N. (2020). Autoestima y consumo de tabaco en adolescentes de secundaria. *SANUS*, (14).
<https://doi.org/10.36789/sanus.vi14.180>
- Naciones Unidas (2016). *Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una oportunidad para América Latina y el Caribe*. Naciones Unidas, CEPAL.
- Zavala-Arciniega, L., Gutiérrez-Torres, D. S., Paz-Ballesteros, W. C., Reynales-Shigematsu, L. M. y Fleischer, N. L. (2019). Factores asociados con la exposición al humo de tabaco de segunda mano en lugares públicos y privados en México. Encodat 2016. *Salud Pública de México*, 61(5), 591-600. <https://doi.org/10.21149/9877>