



## PLAN DE SENSIBILIZACIÓN CONTRA EL TABACO

*“Cuida de tu cuerpo. Es el único  
lugar que tienes para vivir”.*

*Jim Rohn. Autor y orador (1930 – 2009)*

## PLAN DE SENSIBILIZACIÓN CONTRA EL TABACO



TOTALMENTE PROHIBIDO FUMAR en todo el perímetro de las instalaciones de PLASTIGAUR (tanto en zonas interiores, como en zonas exteriores o al aire libre (zona de aparcamiento incluido)).

Seguridad  
Alimentaria



Riesgo de  
explosión



Contaminación  
cruzada



Riesgo de  
Incendios



Seguridad de las  
Personas



Toxicidad



## PLAN DE SENSIBILIZACIÓN CONTRA EL TABACO

### ACCIONES A IMPLEMENTAR

- ❑ Distribución y puesta a disposición material informativo específico (email, paneles, pantallas de producción y zonas comunes).
- ❑ Refuerzo de las zonas libres de humo.
- ❑ Aumentar la **señalización** de los espacios libres de humo.
- ❑ **Publicaciones** en RSS (ejem: 31 de mayo, día libre de humos).
- ❑ Invitación a participar en **actividades sociales y deportivas** libres de humos (“carrera de empresas” de Donostia – San Sebastián).
- ❑ **Colaboración y asesoramiento** a personas que soliciten ayuda para dejar de fumar.
- ❑ **Inspecciones internas y aleatorias** para garantizar el cumplimiento de las normas antitabaco.
- ❑ Adopción de **medidas sancionadoras** contra personas que incumplan la normativa.



Prohibido consumir  
productos del tabaco

## PLAN DE SENSIBILIZACIÓN CONTRA EL TABACO

El tabaco es una amenaza para los fumadores, pero también para la salud de familiares y personas que les rodean.

- ❑ Más de 1 millón de personas mueren cada año debido a la exposición al humo de tabaco ajeno.
- ❑ Los no fumadores expuestos al humo de tabaco ajeno tienen riesgo de padecer cáncer de pulmón.
- ❑ Los cigarrillos son una importante causa de incendios fortuitos.
- ❑ La exposición al humo de tabaco ajeno está asociada con la diabetes de tipo 2.

## PLAN DE SENSIBILIZACIÓN CONTRA EL TABACO

### El tabaco contamina el medio ambiente

- ❑ Las colillas de cigarrillos son uno de los residuos más comunes en todo el mundo y la basura que más se recoge en las playas y las orillas de ríos y lagos.
- ❑ En las colillas de cigarrillos se han identificado sustancias peligrosas, entre ellas arsénico, plomo, nicotina y formaldehído, que se filtran de las colillas desechadas a los medios acuáticos y al suelo.
- ❑ El humo del tabaco puede contribuir de manera apreciable a los niveles de contaminación del aire en las ciudades.
- ❑ Los cigarrillos electrónicos y los productos de tabaco calentados pueden contener pilas que requieren una eliminación especial.

## PLAN DE SENSIBILIZACIÓN CONTRA EL TABACO

El consumo de tabaco, y en especial el hábito de fumar, reduce la capacidad de respirar y afecta negativamente a los pulmones.

- ❑ Los fumadores corren un riesgo 22 veces más elevado que los no fumadores de sufrir cáncer de pulmón en algún momento de su vida.
- ❑ 1 de cada 5 fumadores de tabaco padecerá una neumopatía obstructiva crónica a lo largo de su vida, especialmente quienes empiezan a fumar durante la infancia y la adolescencia.
- ❑ El tabaco empeora el asma, lo cual restringe la actividad, contribuye a la discapacidad y aumenta el riesgo de crisis de asma graves que requieran atención de emergencia.

## PLAN DE SENSIBILIZACIÓN CONTRA EL TABACO

El tabaco afecta gravemente a la salud del corazón.

- ❑ Fumar ocasionalmente o estar expuesto al humo de tabaco ajeno aumenta el riesgo de cardiopatías.
- ❑ Los fumadores tienen hasta el doble de riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y el cuádruple de sufrir cardiopatías.
- ❑ El humo del tabaco daña las arterias coronarias y favorece la formación de placas de ateroma y coágulos, que restringen el flujo sanguíneo y pueden provocar infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

## PLAN DE SENSIBILIZACIÓN CONTRA EL TABACO

El tabaco daña casi todos los órganos del cuerpo.

- ❑ En promedio, los fumadores pierden en torno a 10 años de vida.
- ❑ Cada calada a un cigarrillo envía toxinas y sustancias cancerígenas al organismo.
- ❑ Fumar es un factor de riesgo de demencia, un conjunto de trastornos que conducen al deterioro de la función mental.
- ❑ El consumo de tabaco aumenta el riesgo de sufrir periodontitis, una enfermedad inflamatoria crónica que desgasta las encías y destruye la mandíbula y ocasiona la pérdida de dientes.

## PLAN DE SENSIBILIZACIÓN CONTRA EL TABACO

El tabaco afecta al aspecto físico casi inmediatamente.

- El tabaco amarillea los dientes.
- Fumar tabaco causa mal aliento.
- Fumar provoca un envejecimiento prematuro.
- Fumar aumenta el riesgo de padecer psoriasis, una enfermedad inflamatoria y no contagiosa de la piel que se manifiesta en forma de manchas rojizas, pruriginosas y exudativas que afectan a todo el cuerpo.

## PLAN DE SENSIBILIZACIÓN CONTRA EL TABACO

Fumar cerca de los niños compromete su salud y su seguridad.

- ❑ Los hijos de fumadores tienen una capacidad pulmonar más reducida y en edad adulta pueden padecer trastornos respiratorios crónicos.
- ❑ Los niños menores de dos años expuestos al humo de tabaco ajeno en el hogar pueden contraer una enfermedad del oído medio que puede conducir a la pérdida de audición y a la sordera.

## PLAN DE SENSIBILIZACIÓN CONTRA EL TABACO

Al comprar tabaco, se apoya económicamente a una industria que, en ocasiones, explota a los agricultores y a los niños y promueve la enfermedad y la muerte.

- ❑ La salud de los cultivadores de tabaco puede verse afectada por la nicotina que se absorbe a través de la piel, así como por la exposición a plaguicidas fuertes y al polvo de tabaco.
- ❑ En algunos países, los niños trabajan en el cultivo de tabaco, lo cual afecta a su salud y a sus posibilidades de ir a la escuela.