

Más allá del cigarro: el CUCS construye espacios libres de humo y emisiones

Fabiola Macías Espinoza

La nicotina cambia de apariencia

¿Qué comparten un cigarrillo, un vapeador y una bolsa de nicotina que se coloca entre la encía y el labio? Estos productos tienen presentaciones y formas de uso distintas, pero todos pueden suministrar nicotina, una sustancia con alta capacidad para generar dependencia. El consumo ya no se limita a la imagen tradicional de una persona rodeada de humo. En la actualidad, los aerosoles discretos, los sabores atractivos y los nuevos dispositivos pueden pasar inadvertidos en escuelas, centros de trabajo, reuniones y otros entornos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que todas las formas de tabaco dañan la salud y que los cigarrillos electrónicos tampoco son inocuos. Sus aerosoles pueden contener nicotina y otras sustancias tóxicas. Los productos de tabaco calentado generan emisiones dañinas y las bolsas de nicotina mantienen el riesgo de dependencia [1]. Este problema adquiere especial relevancia entre adolescentes y

jóvenes, porque la exposición a la nicotina puede afectar procesos de atención y aprendizaje que impactan en la maduración y desarrollo del cerebro.

Dejar de fumar requiere acompañamiento

La decisión de dejar de fumar requiere más que voluntad. La dependencia a la nicotina combina cambios biológicos, hábitos, emociones y situaciones sociales. Algunas personas asocian el consumo con una pausa, el manejo del estrés, la convivencia o la concentración. Cuando suspenden el tabaco, pueden presentar deseo intenso de fumar, irritabilidad, inquietud o dificultades para dormir.

La evidencia muestra que el apoyo conductual y, cuando existe una indicación clínica, el tratamiento farmacológico aumentan las posibilidades de abandonar el tabaco. La guía clínica de la OMS recomienda intervenciones conductuales breves o intensivas. También reconoce opciones farmacológicas, como la terapia de reemplazo de nicotina (parches o chicles), así como algunos fármacos, como la vareniclina, el bupropión y la citisina; es importante que para su eficacia esté acompañado de una valoración profesional [2]. Una recaída permite identificar factores desencadenantes y ajustar el plan de tratamiento; por lo tanto, no invalida los avances previos, ni es retroceso en el proceso de cesación.

La respuesta del CUCS

Ante este panorama, el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) abrió en mayo de 2026 la Clínica para Dejar de Fumar, dirigida a la comunidad universitaria y a la población general. La clínica ofrece evaluación individual, historia clínica y un programa de cesación tabáquica en el que participan profesionales de psicología, medicina, terapia respiratoria y nutrición [3]. Esta valoración permite conocer el patrón de consumo de tabaco, los contextos asociados y los intentos previos de abandono.

La clínica acompaña a cada persona durante el proceso de cesación tabáquica. El equipo



profesional explora las motivaciones, acuerda metas alcanzables, prepara a la persona para los síntomas de abstinencia y realiza el seguimiento. El CUCS también brinda consejería breve a quienes todavía no han decidido dejar de fumar. Esta intervención comunica los riesgos del consumo, fortalece la motivación y orienta hacia los servicios disponibles.

Un campus libre de humo de tabaco y emisiones

La atención especializada alcanza mejores resultados cuando la universidad mantiene un entorno protector. En México, los espacios de concurrencia colectiva y los centros de trabajo y las escuelas deben permanecer 100% libres de humo de tabaco y emisiones. La regulación prohíbe el consumo de productos de tabaco o nicotina en los espacios correspondientes [4]. La certificación del CUCS exige información, vigilancia y acciones continuas para proteger a estudiantes, trabajadores, pacientes y visitantes.

Las políticas universitarias libres de humo y tabaco pueden disminuir la exposición involuntaria y favorecer actitudes preventivas. Su efectividad depende de que la comunidad conozca las reglas, participe en su cumplimiento y tenga acceso a servicios para dejar de fumar [5]. Por esta razón, el CUCS combina la protección de los espacios con información, consejería breve y una ruta de atención para la cesación tabáquica.

La comunidad universitaria también debe responder ante los productos emergentes. La identificación del consumo de cigarrillos, vapeadores, tabaco calentado y bolsas de nicotina permite comunicar riesgos específicos y prevenir su normalización. La información sin estigmas, el respeto a los espacios libres y la canalización oportuna fortalecen una misma estrategia de salud pública.

Proteger el aire y acompañar a las personas

Una universidad promotora de la salud protege el aire, previene el consumo y facilita el acceso a la atención. Los espacios 100% libres de humo de tabaco y emisiones resguardan el derecho de la comunidad a respirar aire limpio. Por su parte, la Clínica para Dejar de Fumar transforma el conocimiento científico en un programa especializado de cesación tabáquica.

Las personas que desean dejar de fumar no necesitan afrontar el proceso sin apoyo. La atención profesional favorece una planificación individual y ofrece recursos para

manejar la dependencia. La comunidad universitaria y el público en general puede solicitar información en la Clínica para Dejar de Fumar del CUCS, ubicada en Sierra Mojada 950, Guadalajara, o llamar al 33 1058 5200, extensión 34091. Antes de iniciar medicamentos o modificar un tratamiento, cada persona debe consultar a un profesional de la salud.

Referencias

1. World Health Organization. *Tobacco and nicotine* [Internet]. Geneva: WHO; 2026 Jun 26 [citado 2026 Ago 11]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
2. World Health Organization. *WHO clinical treatment guideline for tobacco cessation in adults* [Internet]. Geneva: WHO; 2024 [citado 2026 Ago 11]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240096431>
3. Universidad de Guadalajara. *Abre CUCS clínica para dejar de fumar* [Internet]. Guadalajara: UdeG; 2026 May 26 [citado 2026 Ago 11]. Disponible en: <https://www.udg.mx/es/noticia/abre-cucs-clinica-para-dejar-de-fumar>
4. Presidencia de la República. Decreto por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones del Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco. *Diario Oficial de la Federación* [Internet]. 2022 Dic 16 [citado 2026 Ago 11]. Disponible en: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5674791&fecha=16/12/2022
5. Gnonlonfin E, Geindreau D, Gallopel-Morvan K. What are the effects of smoke-free and tobacco-free university campus policies, and how can they be assessed? A systematic review. *J Epidemiol Popul Health*. 2024;72(2):202520. doi:10.1016/j.jep.2024.202520.

Fabiola Macías Espinoza Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Contacto: fabiola.macias@academicos.udg.mx