

Al margen Escudo del Estado de México y un logotipo que dice: Instituto Mexiquense Contra las Adicciones.

Manual de Señalamientos y Avisos
para la Prevención del Tabaquismo
y de Protección ante la Exposición al
Humo de Tabaco del Estado de México.

OBJETIVOS

Los beneficios de los espacios libres de humo de tabaco son múltiples y se basan principalmente en proteger a la población, sobre todo a los que no fuman, que son la mayoría, evitando la exposición del humo de tabaco ajeno y sus consecuencias para la salud.

De esta manera, lo que se pretende al establecer en el programa "Espacio 100% Libre de Humo de Tabaco" es:

- ▶ Proteger la salud de los fumadores y los no fumadores de la exposición al humo de tabaco, y emisiones de los Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina, Sistemas Similares sin Nicotina y Sistemas Alternativos de Consumo de Nicotina.
- ▶ Disminuir el riesgo de que las personas se enfermen de padecimientos asociados con el consumo de tabaco activo y ajeno: enfermedades cardiovasculares; cáncer de pulmón, labio, lengua, enfisema, bronquitis o asma, entre otros.
- ▶ Respetar el derecho de los no fumadores a convivir en áreas 100% libres de humo de tabaco, y emisiones de los Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina, Sistemas Similares sin Nicotina y Sistemas Alternativos de Consumo de Nicotina.
- ▶ Motivar a las personas que consumen tabaco a dejar de fumar y apoyarlos en esta decisión con diferentes alternativas.
- ▶ Reducir la probabilidad de que la población en general se inicie en el tabaquismo, poniendo especial énfasis en las niñas, niños y adolescentes.

CONTEXTOS A LOS QUE VA DIRIGIDO

¿A quién va dirigido?

El procedimiento que se muestra a continuación va orientado a diferentes contextos, los cuales deberán cumplir con las disposiciones de la ley para declararse como un Espacio 100% Libre de Humo de Tabaco, los cuales son:

▶ **Instituciones de gobierno**

Edificios de gobierno, secretarías, institutos de gobierno.

▶ **Empresas**

Empresas del sector primario, del sector industrial, de servicios, grandes empresas, medianas, pequeñas y microempresas.

▶ **Escuelas**

Instituciones, centros y escuelas de educación inicial, básica, media superior y superior.

▶ **Unidades de transporte**

Vehículo individual o colectivo utilizado para transportar personas, generalmente con fines comerciales, laborales, escolares u otros.

▶ **Unidades de Sector Salud**

Unidades administrativas, centros de salud, hospitales, institutos de salud.

SEÑALAMIENTOS PARA ESTABLECIMIENTOS

Señalamientos que debe tener un establecimiento para cumplir con la Ley General para el Control del Tabaco y su reglamento

Se define como letrero al conjunto de palabras escritas para informar a la población respecto a la restricción, los daños y la prevención del consumo de tabaco, y como señalamiento al conjunto de elementos en los que se combina una forma geométrica, un color de seguridad, un color contrastante, un símbolo y un texto, con el propósito de que la población identifique los mensajes de restricción, información y prevención.

Las categorías de letreros y señalamientos son las siguientes:



Restrictivos

- Son los que tienen por objeto prohibir y/o limitar la acción de fumar.



Informativos

- Aquellos en los que se dan a conocer las consecuencias que tiene la acción de fumar, tanto para los fumadores activos, como los no fumadores expuestos al humo de tabaco, y emisiones de los Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina, Sistemas Similares sin Nicotina y Sistemas Alternativos de Consumo de Nicotina.



Preventivos

- Aquellos que de manera anticipada estimulan a la población para evitar el riesgo de fumar o de exponerse al humo de tabaco ambiental.

1. Señalización de los espacios 100% libres de humo de tabaco

a) Señalamientos que se deberán ubicar en los accesos a los espacios 100% libres de humo de tabaco.



Material y tamaños sugeridos:

Vinilona, vinil adherible en pvc o acrílico.

Todo transporte público debe ser 100% libre de humo de tabaco. Por disposición oficial (Ley General para el Control del Tabaco, art.6).



► Adicionalmente, se podrán utilizar los señalamientos siguientes:



b) Señalamiento que se deberá ubicar en el interior de los espacios 100% libres de humo de tabaco.



► Adicionalmente, se podrán utilizar los señalamientos siguientes:



Los señalamientos ubicados en espacios 100% libres de humo de tabaco deberán incluir el número del teléfono establecido por la Secretaría de Salud y una dirección de correo electrónico oficial para llevar a cabo la denuncia correspondiente en caso de incumplimiento de las disposiciones en la materia.





Los señalamientos y letreros ubicados en los espacios 100% libres de humo de tabaco deberán ser suficientes, de tal manera que siempre exista uno a la vista del público asistente al lugar.



2. Letreros informativos

a) Letreros que deberán ubicarse en los espacios 100% libres de humo de tabaco.

1. Los cigarrillos electrónicos causan lesiones graves incluidas quemaduras, a través de incendios y explosiones.

2. Los cigarros electrónicos causan lesiones pulmonares.
 3. Dejar de fumar reduce importantes riesgos en la salud.
 4. Fumar es causa de cáncer y enfisema pulmonar.
 5. Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de parto prematuro y de bajo peso en el recién nacido.
 6. Fumar daña al corazón.
 7. Fumar causa embolias y hemorragias cerebrales.
 8. El humo del tabaco produce enfermedades pulmonares.
 9. Los niños pequeños que se exponen constantemente al humo del tabaco pueden morir súbitamente.
 10. El humo del tabaco aumenta el número de ocasiones que enfermamos de gripe, dolor de garganta y oídos.
 11. El humo del tabaco puede provocar asma bronquial.
 12. El humo del tabaco aumenta las molestias y complicaciones en los enfermos de pulmón y de corazón.
- Opcionalmente se podrán incorporar imágenes a esos letreros.

3. Letreros preventivos

a) Letreros preventivos que deberán ubicarse en los espacios 100% libres de humo de tabaco.

1. Di no al tabaco.
2. Conserva tu salud, no fumes.
3. Opta por lo sano, no fumes.
4. Un día más sin fumar, más días de vida.
5. Si te gusta estar sano, evita el humo del tabaco.
6. Gracias por no fumar.
7. ¡Vive!, no fumes.
8. Mejora tu salud, no fumes.

Opcionalmente se podrán incorporar imágenes a esos letreros.

4. Vigencia y rotación

Los letreros deberán mostrarse de manera permanente, como lo establece la ley y su reglamento; las leyendas de los letreros preventivos e informativos deberán rotarse, considerando siempre los que se incluyen en este catálogo, el tiempo de rotación de los letreros dependerá de la vigencia y condiciones en que se encuentren.

5. Especificaciones técnicas para los letreros

5.1. Medidas

Los letreros deberán ubicarse en los accesos, interior y exterior de los espacios, en forma clara y visible, con letra fácilmente legible para el usuario y con colores contrastantes. Estas especificaciones aplican también en los casos en que se opte por la inclusión de imágenes.

De igual forma, podrán ubicarse en las mesas de los establecimientos en los que se expenden al público alimentos y bebidas para su consumo en el lugar, en forma de folletería.

Opcionalmente, los letreros podrán incorporarse a los manteles desechables, menús y otros anuncios habituales en las mesas. Cuando las necesidades propias del establecimiento lo justifiquen, se permitirá la utilización de letreros luminosos.

El criterio para establecer las medidas es la distancia máxima de observación, es decir, el punto visual más lejano a donde se ubiquen los señalamientos, el cual es independiente de las dimensiones del establecimiento.

5.2. Tipografía

Se debe usar una fuente tipográfica **Helvetica Neue LT Std** que permita la adecuada lectura del mensaje. Se recomienda el uso de estilos de la tipografía Helvetica, sin deformar y de cuerpo medio o bold (no extra bold). No existe un tamaño preestablecido, solo se debe procurar que sea siempre legible, ya que debe estar en armonía con las dimensiones del letrero. Para bloques de texto de más de dos líneas se deberán usar mayúsculas y minúsculas, las palabras completas en mayúsculas solo serán aplicadas en títulos o texto que sea necesario resaltar.

Helvetica Neue LT Std
Roman

Helvetica Neue LT Std
Medium

Helvetica Neue LT Std
Bold

Helvetica Neue LT Std
Black

5.3. Iluminación

En condiciones normales, en la superficie del letrero debe existir una intensidad de iluminación de 50 luxes (50 lx), como mínimo.

5.4. Materiales

Los materiales para fabricar los letreros deben tener una calidad que garantice su visualización, soportar un mantenimiento que permita conservarlos en buenas condiciones tanto de color, forma y acabado, además deben permitir ser observables bajo cualquier condición de iluminación y no deben ser nocivos para la salud. Cuando el letrero sufra un deterioro que impida cumplir con el cometido para la cual se instaló, debe ser reemplazado.

Se recomienda la impresión en vinil adhesivo o el uso de vinil bien cortado, montado en una superficie semirígida, como: trobichel, colorplast, estireno o acrílico.

6. Especificaciones técnicas para los señalamientos

6.1. Medidas

El criterio para establecer las dimensiones mínimas del señalamiento es la distancia de visualización, que es el espacio que hay entre el observador y el lugar donde se ubicará el señalamiento, que es independiente a la dimensión total del establecimiento. En este se podrán colocar varios señalamientos. La dimensión de los señalamientos deberán considerar que el área superficial (S) y la distancia máxima de visualización (L) cumplan con la relación siguiente:

$$S > \frac{L^2}{2000}$$

Donde:

- S** __ es la superficie de la señal en metros cuadrados;
L __ es la distancia máxima de observación en metros;
> __ es el símbolo algebraico de mayor o igual que.

Para convertir el valor de la superficie de la señal a centímetros cuadrados, multiplíquese el cociente por 10,000 o aplíquese directamente la expresión algebraica: $S_{2>} > 5 \times L$

Ejemplo de aplicación de la fórmula:

Cuando la distancia máxima de visualización (L) es de 25 metros, la ecuación para obtener las dimensiones es a siguiente:

$$L^2 = 25 \times 25 = 625$$

$$L / 2000 = 0.3125$$

Conversión del valor a cm^2 :

- 1) Mediante la multiplicación de $0.3125 \times 10,000 = 3\,125.0$, o
- 2) Mediante la aplicación de $S > 5 \times L^2: 5 \times 625 = 3\,125.0$

Esta relación sólo se aplica para distancias (L) de 5 m en adelante. Para distancias menores de 5 metros, el área de las señales será igual a la de 5 metros que aparece en la tabla siguiente, en donde se especifican las dimensiones según la forma geométrica de los señalamientos que se incluyen en este manual:

Dimensiones mínimas de las señales:

Distancia de visualización (metros)	Superficie mínima [$S > L^2/2000$] (cm^2)	Cuadrado (por lado) (cm)	Círculo (diámetro) (cm)	Rectángulo	
				Base (cm)	Altura (cm)
5	125	11.2	12.6	13.7	9.1
10	500	22.4	25.2	27.4	18.3
15	1,125	33.5	37.8	41.1	27.4
20	2,000	44.7	50.5	54.8	36.5
25	3,125	55.9	63.1	68.5	45.6
30	4,500	67.1	75.7	82.2	54.8
35	6,125	78.3	88.3	95.9	63.9
40	8,000	89.4	100.9	109.5	73.0
45	10,125	100.6	113.5	123.2	82.2
50	12,500	111.8	126.2	136.9	91.3

6.2. Colores

La aplicación de colores en los señalamientos será conforme a lo que se dispone en la siguiente tabla:

Color de seguridad	Color de contraste	Categoría	Significado
Rojo	Blanco	Restringido	Prohibición
Azul	Blanco	Informativo	Información
Verde (opcional)	Blanco	Informativo (aprobación)	Segue, aprobación.



6.1. Disposición de colores

El color de seguridad debe cubrir cuando menos 50% de la superficie total de la señal aplicado en el fondo; el color del símbolo debe ser de alto contraste. Para los señalamientos de prohibición, el color de fondo debe ser blanco, la banda transversal y la banda circular deben ser de color rojo, el símbolo debe colocarse centrado en el fondo y no debe obstruir la barra transversal, el color rojo debe cubrir por lo menos 35% de la superficie total de la señal. El color del cigarro debe ser negro. En el caso de señales luminiscentes, se permitirá usar el amarillo verdoso como color de contraste.

Cuando las necesidades propias del establecimiento lo justifiquen, se permitirá la utilización de señalamientos luminosos.



RESPONSABLE

Mtro. Alberto Alonso Gutiérrez Novelo
Director del Instituto Mexiquense Contra las Adicciones
 (Rúbrica).

MAYOR INFORMACIÓN

Instituto Mexiquense Contra las Adicciones
 Calle José María González Arratia núm. 206, col. Santa Clara,
 C. P. 50060, Toluca, Estado de México.
 Tels.: 722 213 49 08, 722 213 52 21 y 722 213 52 19.
 070 Valle de Toluca y 800 911 20 00 Línea de la vida CONADIC.
 Tu llamada es gratuita y absolutamente confidencial.
salud.imca@edomex.gob.mx. salud.edomex.gob.mx/imca/