

# Libérate de fumar y vapear

ELABORÓ: CENTRO DE SALUD INTEGRAL Y CENTRO DE BIENESTAR



Desde su institución en 1987 por la Asamblea Mundial de la Salud, el Día Mundial sin Tabaco busca concientizar sobre la epidemia del tabaquismo y sus efectos letales, año con año el 31 de mayo.



Por ello, México ha avanzado significativamente con el nuevo Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco, el cual está vigente desde 2023. En continuo apego a la Ley General y a su Reglamento, **la Universidad de Monterrey se declaró como un espacio 100% libre de humo.**

Sin embargo, mantener un entorno libre de ello y seguro para toda la comunidad requiere el compromiso activo de todos quienes la conforman, desde estudiantes y docentes hasta el personal administrativo. Es responsabilidad de todos proteger nuestra salud.

**REFERENCIAS**

<https://www.who.int/es/campaigns/world-no-tobacco-day>  
<https://www.paho.org/es/dia-mundial-sin-tabaco>



Tu bienestar es tu decisión, si necesitas ayuda, contáctanos en [centrodebienestar360@udem.edu.mx](mailto:centrodebienestar360@udem.edu.mx).



Síguenos en Instagram para más información: [@bienestar.udem](https://www.instagram.com/bienestar.udem).

Te instamos a comprometerte con tu bienestar al cumplir dichas normativas. ¡Ponlo en práctica con las siguientes acciones!

- Respeta el campus como un espacio libre de humo.
- Evita fumar o usar vapeadores dentro de la Universidad.
- Reporta cualquier infracción a los oficiales de seguridad.
- Adopta hábitos saludables: Mantén una dieta balanceada, hidrátate, realiza actividad física regularmente.
- Prioriza tu salud mental: Promueve la resiliencia ante los desafíos de la vida.
- Organiza tu tiempo y actividades eficientemente.
- Cultiva una red de apoyo sólida.
- Busca recursos profesionales de apoyo para tu bienestar preventivo.
- Aprende sobre las consecuencias del tabaco y el vapeo.