



&



CESACIÓN TABÁQUICA PARA EMPRESAS

Dra. Susana Reznik
Dr. Fernando W. Müller

TABAQUISMO EN EL TRABAJO CONFLICTO



- 5 CIGARRILLOS DURANTE LA JORNADA LABORAL.
- 3 CIGARRILLOS SE FUMAN DURANTE LAS PAUSAS «NORMALES»
- 2 CIGARRILLOS SE FUMAN EN OTROS MOMENTOS
- Despedido de su empresa por denunciar que se fuma en sus instalaciones
- 1 CIGARRILLO = 8 - 10'
EUROPA PRESS, 15 de Mayo de 2009. Donde se
- Siempre la idea al y no fumar
5 CIGARRILLOS SE FUMAN EN LA ZONA PARA FUMAR.
- FUMADOR: NO PUEDE EVITARLO
- NO FUMADOR: NO QUIERE EVITARLO



**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE
TRABAJAR EN AMBIENTES LIBRES
DE HUMO?**

<http://www.americalibredehumo.org>

Recomendaciones del Ministerio de Salud y Medio Ambiente de la Nación a través de su Manual de Ambientes Libres de Humo de Tabaco

Cuando una empresa instrumenta una política de transformarse en "Libre de HTA" esto resulta de gran utilidad para:

- ✓ **Adecuarse a las políticas internacionales** que van en el mismo sentido.
- ✓ Ofrecer una **imagen de empresa saludable** y preocupada por la salud de las personas.
- ✓ **Proteger a todos los trabajadores** (fumen o no) del HAT y sus consecuencias para la salud.
- ✓ Aumentar la satisfacción de los empleados (fumadores y no fumadores) al **sentirse cuidados por la institución.**

- ✓ Prestar protección especial a los trabajadores expuestos a materiales peligrosos, ya que la **exposición combinada** al humo de tabaco y a determinadas sustancias acarrea importantes riesgos para la salud.
- ✓ Contribuir al concepto de "**medio laboral seguro**" evitando la inhalación involuntaria de un tóxico perjudicial como el humo ambiental de tabaco.
- ✓ **Reducir la cantidad de tabaco consumida** por los fumadores, **Alentarlos** y ayudarlos para que dejen de fumar.
- ✓ **Reducir las enfermedades** de los empleados, los gastos médicos y el ausentismo laboral.
- ✓ Disminuir el **riesgo de incendios** y el gasto en las pólizas de seguros contra incendios.
- ✓ **Disminuir los costos de materiales**, pintura, muebles, alfombras, computadoras (entre otros insumos) y limpieza que lleva aparejados el acto de fumar dentro de un edificio.
- ✓ **Aumentar la productividad**, ya que los fumadores suelen ocupar tiempo considerable para fumar.



Cesación Tabáquica para Empresas

hay evidencia científica de que :

EL TABAQUISMO ES LA ADICCIÓN MÁS DIFUNDIRA DE LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD Y SERÁ RESPONSABLE DE 500 MILLONES DE MUERTES EN LOS PRÓXIMOS 50 AÑOS

EI HUMO AMBIENTAL DEL TABACO ES UN GRAVE PROBLEMA PARA LA SALUD

LOS MÁS AFECTADOS POR EL HAT SON QUIENES ESTAN EXPUESTOS AL MISMO EN SUS AMBIENTES DE TRABAJO

<http://www.americoliberaldehumo.org>

CÓMO TRANSFORMAR SU LUGAR DE TRABAJO EN UN AMBIENTE LIBRE DE HAT – OPS -E. en Español

Consejos Estadounidenses de Promoción de la Salud (Wellness Councils of America)

Sociedad Estadounidense de Lucha contra el Cáncer (American Cancer Society)



Cesación Tabáquica para Empresas

Principales Metas

Conseguir un ambiente de trabajo Libre de Humo Ambiental de Tabaco (HAT)

Proteger a los empleados No Fumadores y Fumadores contra la contaminación por HAT

Apoyar y asistir a los fumadores que deseen dejar de fumar

<http://www.americallibredehumo.org>

CÓMO TRANSFORMAR SU LUGAR DE TRABAJO EN UN AMBIENTE LIBRE DE HAT – OPS -E. en Español

Consejos Estadounidenses de Promoción de la Salud (Wellness Councils of America)

Sociedad Estadounidense de Lucha contra el Cáncer (American Cancer Society)



CLAVES PARA EL ÉXITO

- Concéntrese en el humo, no en el fumador.
- Concéntrese en la salud
- Consiga compromiso y apoyo de la gerencia
- Capacite a los gerentes y supervisores
- Explique el HAT y sus consecuencias
- Invite a fumadores y no fumadores a sumarse
- Anuncie con 4-6 meses de anticipación
- Extreme la **equidad** de las medidas
- Ofrezca y facilite **CT para empleados y fliares.**
- Haga cumplir la política de Empresa libre de HAT
- Prevea efectos no planeados

<http://www.americalibredehumo.org>



Cesación Tabáquica para Empresas

Abordar el tabaquismo en el trabajo es una estrategia de gran efectividad

El trabajo es el medio ideal para animar a los fumadores a dejar de serlo

La reducción del número de fumadores ahorra recursos al empleador al fumador y a la sociedad en su conjunto

Transformar su empresa en LIBRE de HAT es un proceso que reconoce distintas etapas

Todo empleado tiene derecho a trabajar en un ambiente inocuo y saludable

Todo empleador tiene la responsabilidad de proporcionar en un ambiente inocuo y saludable

Búsqueda de consenso, planificación de la estrategia, motivación para el cambio e implementación gradual de las medidas acercan el éxito

CÓMO TRANSFORMAR SU LUGAR DE TRABAJO EN UN AMBIENTE LIBRE DE HAT – OPS -E. en Español

Consejos Estadounidenses de Promoción de la Salud (Wellness Councils of America)

Sociedad Estadounidense de Lucha contra el Cáncer (American Cancer Society)



La Cesación Institucional es un Proceso que reconoce las mismas etapas o fases del Esquema de Comportamiento de Proschaska

Pre-contemplación

Contemplación

Preparación

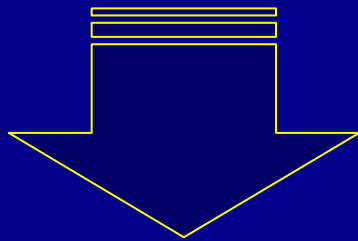
Acción

Mantenimiento

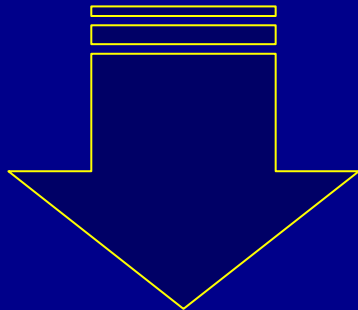


ETAPAS DE LA CESACIÓN TABÁQUICA INSTITUCIONAL

ETAPA DE PRE CONTEMPLACIÓN



ETAPA DE CONTEMPLACIÓN



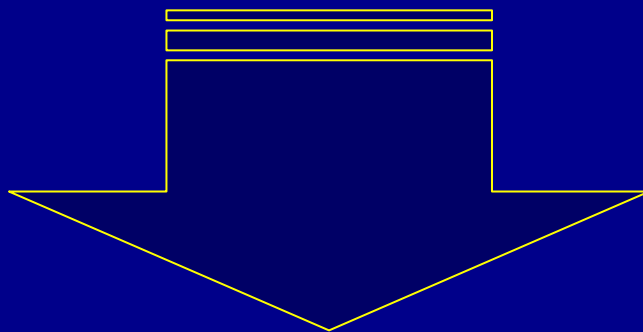
El HAT invade los espacios de su Empresa Afectando la calidad de vida y la salud de todo su personal, fumadores y no fumadores, aumentando los índices de ausentismo y riesgos de accidentes de trabajo

Se toma conciencia de la situación y se comienza a considerar la posibilidad de revertirla



ETAPAS DE LA CESACIÓN TABÁQUICA INSTITUCIONAL

ETAPA DE PREPARACIÓN



ETAPA DE ACCIÓN



PROGRAMA DE CESACIÓN TABÁQUICA INSTITUCIONAL

SERVICIOS

1 INFORMACIÓN Y MOTIVACIÓN

2 DIAGNÓSTICO DE SITUACIÓN

3 PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA

4 ASISTENCIA A TABAQUISTAS



ETAPAS DE LA CESACIÓN TABÁQUICA INSTITUCIONAL

ETAPA DE PREPARACIÓN

Implementación de un conjunto de medidas **previas a la fecha de Cesación Empresarial** en búsqueda de consenso y de generar **“conciencia de prestigio”** por pertenecer a una Empresa LIBRE de HAT

INFORMACIÓN Y MOTIVACIÓN

Encuentros estratégicos para la Conducción

Charlas educativas dirigidas al Personal

Asesoramiento en folletería ilustrativa

Cartelería inductiva e informativa

Talleres para despertar el compromiso

DIAGNÓSTICO DE SITUACIÓN

Encuesta para medir grado de adherencia

Encuesta para medir condición tabáquica

Encuesta para medir Diagnóstico de Fase

Medición de cotinina en orina de no fumadores





Welcome to
Malboro Country.



**Imagen Empresaria
las miserias del tabaco...**

ETAPAS DE LA CESACIÓN TABÁQUICA INSTITUCIONAL



ETAPA DE ACCIÓN



Se ponen en marcha el conjunto de medidas destinadas a concretar la determinación de transformarse en una Empresa LIBRE de HAT

ESTRATEGIA INSTITUCIONAL

Marco legal: leyes, decretos, ordenanzas

Normativas para la Empresa

Estudio de los tiempos y fechas

Régimen de permisos, premios y castigos

Aspectos gremiales

Asesoramiento para la comunicación

Asesoramiento para control de cumplimiento

ASISTENCIA A TABAQUISTAS

Programa de Cesación Tabáquica Personal

Participación Voluntaria e independiente de la Cesación Institucional

Distintos niveles de intervención:

Consejos, recomendaciones y medidas de estímulo

Tratamiento intensivo: apoyo psicosocial, tratamiento personal Clínico, grupal o individual y farmacológico con seguimiento a largo plazo



AMBIENTE LABORAL

LIBRE DE HUMO AMBIENTAL DEL TABACO

para la Empresa...

para su gente...

- **Reducción ausentismo**
- **Mejor Imagen**
- **Reducción de costos**
- **Reducción de accidentes**
- **Reducción de conflictos**
- **Aumento de la producción**
- **90% de acuerdo**
- **Mejoran síntomas por HAT**
- **Disminuye 30% el consumo**
- **Disminuye 40% el IAM**
- **Reducción de accidentes**
- **Reducción de fumadores**

Carey, J and Gross, N Second hand smoke: a quick study. Business week; 19/4/04, Issue 3879, p83
Fichtenberg C , Glantz S. Effect of smoke-free workplaces on smoking behaviour: systematic review. BMJ 2002
Moher M, Hey K, Lancaster T. Revisión Cochrane



Preparación

Diagn
situac

- % DE EMPLEADOS QUE APOYA LAS MEDIDAS
- % DE POBLACIÓN FUMADOR Y NO FUMADOR
- % SEGÚN SEXO, EDAD,
- % DE FUMADOR DIARIO
- % DE FUMADOR OCASIONAL
- % DE EX FUMADOR.
- NIVEL DE CONSUMO
- CUÁNTOS FUMADORES ESTÁN INTERESADOS EN DEJAR
- CUÁNTOS LO ESTÁN EN EL PRÓXIMO MES
- CUÁNTOS EN LOS PRÓXIMOS 6 MESES
- CUÁNTOS QUIEREN SEGUIR FUMANDO

a

uica

ase

Acción

Motivación para el cambio



Charlas Educativas y Motivadoras

Educación es el pilar de la motivación para la CT.

Conferencia audiovisual "**variables implicadas en el tabaquismo**". Dirigidas a **fumadores, nunca fumadores y ex fumadores**.

Permiten el intercambio de preguntas y respuestas, **aclarando dudas y reforzando conceptos**.

Entrevista Motivacional Grupal

Reunión única para fumadores para generar motivación, despejar dudas y temores, informar la metodología del tratamiento y acelerar el proceso de cambio induciendo a la acción.

Coordinadas por 2 profesionales, se trabaja en forma interactiva haciendo que la participación del todo el grupo multiplique los estímulos para decidir iniciar un tratamiento.



Acción

Asistencia para la Cesación

Entrevista de Admisión

- **Diagnóstico de Motivación y Dependencia**
- **Evaluación Clínica personal**
- **Comorbilidades**
- **Criterios de admisión Grupal/Individual**
- **Elección del Tratamiento Farmacológico**

Tratamiento Grupal

- **Grupos de 6 a 20**
- **Dos profesionales (Médico y Psicólogo)**
- **Concepto "padrinazgo" ***
- **5 encuentros**
- **Material de trabajo**
- **Seguimiento telefónico**
- **Controles a los 3-6-12 meses con CO**

PROGRAMA DE CESACIÓN TABÁQUICA INSTITUCIONAL



SERVICIOS



1

INFORMACIÓN Y MOTIVACIÓN

2

DIAGNÓSTICO DE SITUACIÓN

3

PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA

4

ASISTENCIA A TABAQUISTAS

EL TRAJE A MEDIDA

Estos servicios se ofrecen en forma individual o conjunta según lo decida la empresa aunque el Programa de Cesación Institucional completo resulta más efectivo y recomendable

- dejar de fumar devuelve la libertad
- descubrir la libertad de No Fumar es un Privilegio de los Fumadores.

g r a c i a s

PROGRAMA DE CESACIÓN TABÁQUICA INSTITUCIONAL

Si usted es un fumador que:

- No quiere dejar!
- Si quiere dejar y solo no puede...
- Intentó varias veces y fracasó
- Tiene miedo de intentar y fracasar
- Tiene miedo de lograrlo...
- Se siente incómodo en su trabajo
- Se siente discriminado
- Cree que si deja no va a poder: crear, trabajar, escribir, disfrutar...
- Le gusta fumar!
- Cree que va a poder controlarlo



PROGRAMA DE CESACIÓN TABÁQUICA INSTITUCIONAL

Si usted es un NO fumador que:

- Fue fumador y odia el cigarrillo...
- Le preocupa un fumador y desea ayudarlo...
- Convive o trabaja con fumadores y le molesta el humo o le molesta que salgan a fumar...
- Nunca fumó y no puede comprender a los que fuman

*Lo invitamos cordialmente a esta Charla/Conferencia
que lo ayudará a entender:*

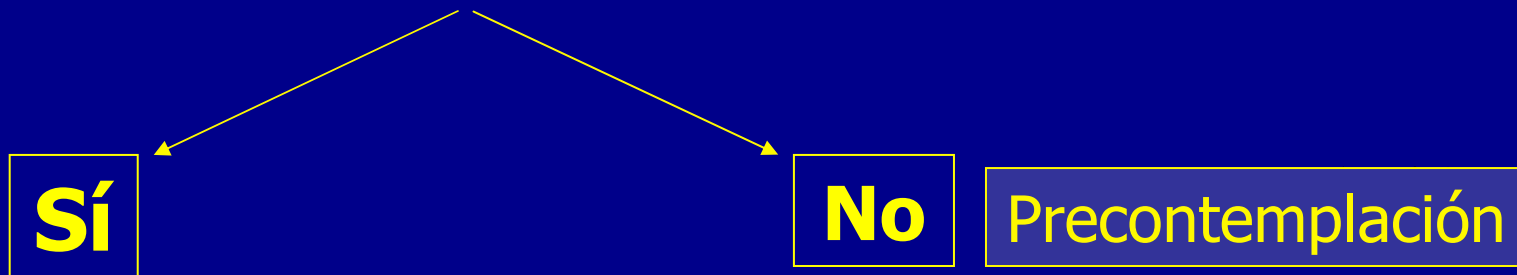
- Los mecanismos de la adicción a la nicotina
- Los beneficios de dejar de fumar
- Que es posible lograrlo...si se cuenta con la ayuda especializada



Diagnóstico de fase



¿Le gustaría dejar en los próximos 6 meses?



¿Le gustaría dejar en el próximo mes?

