

ESTRATEGIA DE EMPRESAS SALUDABLES

Dra. Brunilda Casetta
Consultora del Programa Nacional de control del Tabaco

¿Por qué es necesario un lugar de trabajo saludable?

- El tiempo que ocupan las personas en el trabajo, es de al menos un tercio de sus vidas.
- Transformaciones en el campo social y del trabajo: importancia del capital social y calidad de vida en el mundo laboral; nuevas tecnologías; etc.
- El riesgo que implica la actividad laboral está directamente relacionado con las condiciones laborales.

Beneficios de la promoción de la salud en la empresa:

- Mantenimiento y mejora de la salud y el bienestar de los trabajadores.
- Mejoramiento de la imagen de la empresa.
- Herramienta que agrega valor competitiva a la empresa, potenciando el factor humano (productividad y mejora del desempeño).
- Disminución de gastos por concepto de seguros y ausentismo laboral, entre otros.
- Mejor clima laboral.
- Trabajadores conscientes de estos temas lo que conlleva motivación, compromiso y desarrolla un sentido de pertenencia.

Comportamientos y entornos:

Desarrollar destrezas y habilidades:

- Apoyar elecciones saludables a través de procesos educativos que aumenten o cambien conocimientos, actitudes y motivaciones y desarrollen habilidades.
- Autocuidado es la realización de actividades que las personas ejecutan libre y voluntariamente con el fin de mantener la vida, salud y bienestar.
- Es un fenómeno activo, que requiere que las personas tengan capacidades para decidir un curso de acción apropiado.
- Incorporación de la familia en este proceso.
- Analizar críticamente los mensajes de los medios de comunicación.

Claves del éxito...

- Liderazgo y compromiso de las autoridades.
- Representación de todos los sectores.
- Optimización de recursos conforme a las características del personal, recursos físicos y capacidades de gestión.

- Integración a la misión, visión y valores de la empresa.
- Reconocer que la salud de las personas esta determinada por una serie de factores interrelacionados.
- Diseños específicos de necesidades específicas.
- Evaluación.
- Compromiso a largo plazo.
- Las acciones son significativamente más efectivas cuando se implementan de manera gradual y combinada.

Pasos para la creación de ambientes laborales saludables:

1. Obtener apoyo institucional
2. Establecer un comité de gestión del proyecto
3. Efectuar un análisis de situación (diagnostico)
4. Elaborar el proyecto
5. Obtener apoyo para el proyecto
6. Implementar el proyecto
7. Evaluar y comunicar los avances y resultados

Liderazgo de los directivos de la Institución:

- Cuando las autoridades institucionales desarrollan, financian y apoyan programas de ambientes laborales saludables, las intervenciones son más efectivas.

Análisis de situación:

- Evaluación de las políticas previas
- Normativa vigente dentro de la institución
- Encuesta basal
- Análisis FODA

Presentación del programa a todo el personal:

- Anunciar el programa de empresa libre de humo al menos 4 a 6 meses antes de la prohibición total de fumar.
- Brindar información sobre las actividades de apoyo que se ofrecerán: sensibilización, motivación, y educación.
- Informar sobre cronograma de actividades de apoyo para la cesación a los fumadores.
- Anunciar cuál será el tiempo de acción calculado para la estrategia y en qué marco temporal se espera concretar las metas.

Estrategia comunicacional:

- Es un requisito básico para garantizar el éxito de la intervención.
- Debe estar articulada con las diferentes fases o etapas del proyecto.

Prohibición total de fumar:

- Es la recomendación internacional más generalizada y consensuada.
- Debe ser la meta final a seguir de la intervención.
- Requiere de un tiempo antes de su implementación.
- Es la única medida que ayuda a la cesación de los empleados fumadores y que contribuye a la reducción del consumo en número de cigarrillos.
- Favorece la permanencia en el tiempo y el cumplimiento de la intervención.

Remoción de los elementos que incitan a fumar:

- Eliminar ceniceros y encendedores.
- Pueden ponerse ceniceros a la entrada del edificio invitando a apagar cigarrillos.
- Diseñar carteles que inviten a no fumar.

Apoyo a los fumadores para dejar de fumar:

- Respeto a la libre decisión de los fumadores para dejar de fumar.
- Los fumadores tienen el derecho a decidir por sus actos mientras no dañen la salud de terceros.
- La mayoría de los fumadores desea dejar de fumar, aunque no sabe cómo hacerlo.
- La estrategia recomendada es brindar educación y apoyo, respetando la autonomía en el proceso de toma de decisiones.

Tipos de apoyo:

-Materiales de auto ayuda

- Folletos
- Videos

-Programas individuales y grupales

- En la empresa
- En la comunidad

-Línea 0800 222 1002 del Ministerio de Salud

Evaluación:

De proceso: Para evaluar el curso de las acciones y hacer las modificaciones necesarias.

Se puede utilizar:

- Observaciones

-Entrevistas

-Pequeños cuestionarios

De resultado: encuesta post intervención, por lo menos 6 meses después de la restricción total y observaciones.

Permite conocer:

- Modificaciones en el consumo y la exposición al HAT;
- Nivel de satisfacción,
- Grado de cumplimiento de la normativa,
- Cantidad de gente que dejó de fumar, avances en los estadíos de cambio.

Registro Nacional de Empresas e Instituciones Libres de Humo:

- Se lanzó el 20 de septiembre de 2004.
- Hay instituciones de TODAS las provincias (la mayoría de Ciudad y Provincia de Buenos Aires).
- Hay 700 certificadas.

Requisitos:

1. Que todos los **espacios cubiertos** de la empresa o institución sean **libres de humo**. No se permite fumar ni en ambientes cubiertos ni en ambientes descubiertos cercanos a las bocas de ventilación del edificio.
2. Que los **vehículos** de la entidad sean **libres de humo**.
3. Que los **eventos** organizados por la entidad sean **libres de humo**.
4. Que la norma **se cumpla para todos** los niveles (empleados, gerentes, dueños) y los visitantes.
5. Que **no se venda tabaco** dentro de la entidad (kioscos o bares internos) ni que sea una productora de tabaco.
6. Que **no haya ceniceros**, con la excepción de la entrada a la entidad donde se señale que es a los fines de apagar las colillas al ingresar.
7. Que existan **señales** que indican que la entidad es libre de humo.

Conclusión:

- Generar ambientes laborales saludables se basa en un diagnóstico adecuado, con acciones enmarcadas en un plan secuencial generado con el compromiso de todos los niveles, con metas y evaluaciones que permitan la autorregulación y mediciones de eficacia.
- Los ALH son un modo económico y eficaz de generar ambientes laborales saludables.