

CESACIÓN TABÁQUICA EN EL LUGAR DE TRABAJO.

DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES DE INTERVENCIÓN.

Las organizaciones están tomando cada vez mayor conciencia de la importancia de invertir tiempo y recursos en mejorar la salud de sus empleados y gestionar el bienestar en los lugares de trabajo, con resultados demostrables a favor de las organizaciones a lo largo del tiempo¹.

Las organizaciones deben garantizar la posibilidad de adoptar decisiones saludables en el lugar de trabajo y apoyar y promover la salud de los trabajadores².

Una organización saludable promueve el bienestar de sus trabajadores.

Como ha señalada la Dra. María Neira, de la Organización Mundial de la Salud, "la riqueza de las empresas depende de la salud de los trabajadores"³.

La implementación de una estrategia de bienestar en las organizaciones tiene beneficios tanto a corto, mediano como largo plazo, entre los cuales podemos mencionar⁴:

- Atracción y retención del talento
- Incremento en la productividad
- Impacto positivo en la imagen corporativa
- Mayor compromiso de los trabajadores
- Reducción de las bajas laborales al disminuir enfermedades
- Mejora el clima laboral

Brindar soporte a los empleados que quieren dejar de fumar puede ser parte de una cultura organizacional más amplia que promueve la adopción de conductas saludables.

Diversos estudios señalan que los lugares de trabajo representan un contexto efectivo para promover la cesación tabáquica⁵. Los programas diseñados con este objetivo han demostrado ser efectivos en la reducción de la prevalencia del consumo de tabaco entre los empleados.

Para la implementación de estos programas se deben seleccionar estrategias para dejar de fumar que sean relevantes para las necesidades de cada organización en particular, teniendo en cuenta los intereses de los empleados y los recursos disponibles.

Cada organización debe desarrollar su propio programa

basado en intervenciones que la evidencia previa ha demostrado que son efectivas y adaptadas a la realidad local, al propio entorno y a las necesidades de los empleados.

La evidencia ha demostrado que algunas intervenciones dirigidas a los fumadores individuales aumentan la probabilidad de cesación tabáquica, entre las que se incluyen: asesoramiento individual y grupal, tratamiento farmacológico para superar la adicción a la nicotina, e intervenciones múltiples dirigidas al abandono de la conducta de fumar⁶.

Es esencial establecer, en primer lugar, las necesidades de las personas y su disposición al cambio de conducta, antes de empezar a definir los tipos de intervenciones para dejar de fumar más adecuados para cada lugar de trabajo en particular.

Asimismo, sería importante que la organización pudiera ser quien financia los tratamientos de cesación a los empleados que así lo requieran, incluyendo la medicación en los casos en los cuales fuese necesario. Otra opción podría ser que se integre la cobertura de los tratamientos a los planes de salud laboral ya existentes o que la organización pudiera realizar convenios con entidades que brinden estos servicios o informar acerca de centros de cesación cercanos y accesibles⁸.

La comunicación, también, es una herramienta fundamental para lograr que las organizaciones se conviertan en espacios saludables, promoviendo la salud de las personas que trabajan allí.

La comunicación permite crear un entorno que da soporte a la acción de dejar de fumar⁷. Es esencial para alentar el abandono del consumo de tabaco, promover el apoyo en esa esfera y alentar a los consumidores de tabaco a valerse de ese apoyo⁸.

El plan de comunicación debe reflejar todos los servicios y recursos disponibles, con los que cuenta el trabajador, para dejar de fumar.

Respecto al público destinatario, se deben, al menos, considerar dos categorías de públicos objetivo:

- 1) fumadores que quieren dejar de fumar
- 2) fumadores que en este momento no quieren dejar de fumar

Las personas que fuman, generalmente, se encuentran en diferentes etapas de disposición para participar en los servicios para dejar de fumar⁹ por lo que la comunicación permitirá:

- influir positivamente en aquellos fumadores que aún no están preparados para dejar de fumar y que puedan requerir motivación adicional antes de comenzar;
- motivara los empleados que ya se encuentran decididos a dejar de fumar para dar el paso siguiente;
- proporcionar motivación adicional para los fumadores que ya se encuentran dentro de un programa de cesación tabáquica;
- apoyar a las personas que han dejado de fumar para con solidar la abstinencia.

La implementación de una estrategia de comunicación, basada en las necesidades propias y específicas de los trabajadores de cada organización, es fundamental para promover la participación en los programas de dejar de fumar en el lugar de trabajo.

Para lograr el éxito en este tipo de intervenciones, es fundamental comunicar los mensajes correctos para promover el programa de cesación tabáquica.

Lic. Gabriela Regueira

Psicóloga - MP 507. Especialista en Dirección y Gestión de Organizaciones Sociales. Docente Universitaria de Psicología Laboral.
[LinkedIn/gabrielaRegueira](#)

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Organización Mundial de la Salud. Salud de los trabajadores: plan de acción mundial. 60ª Asamblea Mundial de la Salud. Ginebra: OMS,2007.
2. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra: OMS,2004.
3. Organización Mundial de la Salud. Creación de entornos de trabajo saludables: un modelo para la acción: para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales. Ginebra: OMS, 2010.
4. Organización Panamericana de la Salud. Estrategia para el fortalecimiento de la promoción de la salud en los lugares de trabajo en América Latina y el Caribe. San José de Costa Rica: 2000.
5. Cahill K, Lancaster T. Workplace interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 2. Art. No.: CD003440. DOI: 10.1002/14651858. CD003440. pub4.
6. Ministerio de Salud de la Nación. Manual de Capacitación para el Equipo de Salud Tratamiento de la Adicción al Tabaco. Buenos Aires: MSAL, 2007.
7. Schar E, Gutierrez K. Smoking cessation media campaigns from around the world. Recommendations from lessons learned. Centers for Disease Control and Prevention. US Department of Health and Human Services, Atlanta, GA 2001.
8. Organización Mundial de la Salud. Directrices para la aplicación del artículo 14 del CMCT. Ginebra: Noviembre, 2010.
9. Ministerio de Salud de la Nación. Abordaje integral del tabaquismo. Buenos Aires: MSAL, 2016.