FISO
FUNDACIÓN IBEROAMERICANA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL
NotiFISO

# Tabaquismo y trabajo

*Los efectos nocivos del tabaco en la salud de las personas son conocidos. Sin embargo, es un hábito que prevalece en gran parte de la población mundial. Los efectos negativos en la salud de los trabajadores impactan directamente en el rendimiento laboral.*

El 31 de mayo se celebra el Día Mundial Sin Tabaco. La Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional – FISO- desarrolló este informe que aborda la relación del tabaco con el trabajo, el impacto de este hábito en la salud de los trabajadores y en el desempeño de sus tareas y, fundamentos y herramientas de por qué el lugar de trabajo puede ser el ámbito propicio desde el cual impulsar una campaña antitabaco. El propósito es terminar con una adicción que mata a casi seis millones de personas entre fumadores activos y pasivos. Por otra parte, existen estudios científicos confiables que demuestran que la tasa de ausentismo entre los trabajadores que fuman es muy superior a la observada entre los que no lo hacen, con lo que el tabaquismo se convierte también en un problema laboral de primer orden.

Sin duda el tabaco potencia los riesgos laborales, al igual que el hábito de fumar aumenta el efecto de ciertos contaminantes presentes en el ambiente de trabajo.

El rito que conlleva el acto de fumar también puede ser causa potencial de accidente como consecuencia de una distracción al encender un cigarrillo, tener la mano ocupada en sujetarlo, una irritación ocular momentánea provocada por el humo, un exceso de tos o la disminución de la capacidad de atención debido al menor contenido de oxígeno en la sangre que el tabaco ocasiona. Además, cabe medir el riesgo de incendio y explosión que supone fumar en lugares donde se utilicen sustancias inflamables.
Un dato interesante es que el número de días perdidos es proporcional al número de cigarrillos diarios fumados, tanto en el caso de hombres como en mujeres.
En el caso de los fumadores pasivos, el humo desprendido de los cigarrillos contamina el ambiente de trabajo y es inhalado por los operarios no fumadores, que también padecerán los efectos tóxicos del tabaco. En consecuencia, habría que limitar la exposición al humo del tabaco en los puestos de trabajo, de la misma manera que se hace con otros agentes tóxicos.

## Datos y cifras

- El tabaco mata hasta a la mitad de quienes lo consumen.
- El tabaco mata a casi seis millones de personas cada año, de las cuales más de cinco millones son o han sido consumidores del producto, y más de 600 mil son no fumadores expuestos a humo de tabaco ajeno. A menos que se tomen medidas urgentes, la cifra anual de muertes podría ascender a más de ocho millones en 2030.
- Casi el 80 por ciento de los mil millones de fumadores que hay en todo el mundo viven en países de ingresos bajos o medios.
- El consumo de productos de tabaco está aumentando a nivel mundial, aunque está disminuyendo en algunos países de ingresos altos y de ingresos medios-altos.

## Efectos del Tabaco

Se sabe que el tabaco perjudica seriamente la salud. Los investigadores lo denuncian como agente inductor, o al menos favorecedor, de multitud de trastornos y dolencias como la bronquitis crónicas, enfisema pulmonar, enfermedades coronarias, úlceras de estómago y duodeno, diversos tipos de cáncer (pulmón, bucal, de laringe, faringe, esófago, etc.), disminución de la visión periférica y de la capacidad de la visión nocturna, entre otros.
El tabaco es un estimulante del sistema nervioso central que, sin embargo, en los adictos produce relajación. A largo plazo, el tabaco afecta principalmente al sistema bronco pulmonar y cardiovascular. Las estadísticas señalan que es la principal causa de cáncer de pulmón, aunque por supuesto existen otras causas, como la contaminación industrial.

El tabaco también se asocia con los cánceres de boca y del tracto respiratorio, sin olvidar que otras enfermedades respiratorias (bronquitis, enfisema) inciden más en los fumadores que en los que no lo son, especialmente cuando ambos están expuestos a la contaminación industrial o urbana. Según el Real Colegio Británico de Médicos cada cigarrillo acorta la vida del fumador en más de 5 minutos.

## El trabajo como ámbito ideal para dejar de fumar

El lugar de trabajo es un espacio propicio para dejar de fumar porque, en primer término el trabajador pasa mucho tiempo en él y los métodos que se implementados para finalizar con la adicción podrán ser apoyados por sus pares.

Es importante considerar un programa que incluya distintas piezas comunicacionales y actividades que informen y generen un compromiso real con el propósito de abandonar el mal hábito.
En materia de comunicación se podrían ofrecer materiales de autoayuda, folletos, grabaciones, videos entre otros. No obstante, incluir programas individuales y grupales en el lugar de trabajo, realizar exposiciones y ferias de salud. El apoyo siempre se debe focalizar de acuerdo a las necesidades de los empleados.

Para los empleados que tienen decidido dejar de fumar y desean ayuda, la comunicación en la empresa debe estar orientada a:

- Ofrecer ayuda en la empresa.
- Referirlos a lugares donde pueden obtenerla.
- Programas de autoayuda.
- Programas intensivos.
- Proveedores de salud.
- Ayuda farmacológica.
- Programas de incentivos.

En el caso de empleados que no piensan dejar de fumar, la comunicación puede ayudar a que consideren los beneficios de hacerlo:

- Suministro de información por intermedio del personal de salud laboral.
- Inclusión de artículos sobre tabaquismo en los boletines de la compañía.
- Exhibición de carteles.

- Ofrecimiento de evaluaciones de riesgo.
- Participación en campañas nacionales de cesación.
- Incentivos para dejar de fumar.

## Lista de verificación de servicios

## En cuanto a la evaluación las siguientes preguntas pueden ser pertinentes:

¿Cuándo se fundó la organización y cuanto tiempo ha proporcionado programas?
¿Cuántas personas han participado en ellos?
¿Será apropiado el método para los empleados?
¿Qué método se usan?
¿Cómo se mantiene la abstinencia al tabaquismo?
¿Qué recursos se proporcionan para ayudar y estimular la participación?
¿Ha sido satisfactorio el programa para otras personas?
¿Se puede confirmar la satisfacción y el éxito?
¿Qué preparación tienen los instructores?
¿Los materiales impresos son apropiados?
¿Se adaptara la estructura del programa a las necesidades de los empleados?
¿Hay turnos?
¿El programa puede llevarse al lugar de trabajo?
¿Hay seguimiento continuo?
¿Da garantías?
¿Cuánto cuesta?

## Un plan de acción concreto

La Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) propone un protocolo que puede resultar muy útil para poder comenzar una campaña para reducir esta adicción en los lugares de trabajo.

En primer término sugiere:

1. La formación de un equipo de trabajo, el cual formulará y coordinará el plan laboral de acuerdo a las características de las organizaciones.

2. Diagnóstico inicial de los hábitos de consumo de tabaco: nuestros profesionales, después de conocer los motivos el requerimiento realizan un diagnóstico a través de una encuesta autoaplicada, enfatizando el carácter anónimo y confidencial de sus respuestas con el fin de su de conocer la magnitud del problema de consumo y la percepción de los trabajadores en relación al tema.

3. Elaboración de una política: se establecen los principios, normativa, procedimientos incorporados al reglamento interno que regirán permanentemente en materia de consumo de tabaco según las necesidades de la empresa, considerando aspectos como la prevención.

4. Suscripción de acta de compromiso: es una declaración formal de la asesoría a través de

documento escrito y firmado por las autoridades de la empresa en una ceremonia con participación de gerencia.

5. Adecuación de planta física: se definen y adecuan los espacios libres de humo de tabaco, y si la empresa lo decide, se establece un lugar para fumadores que cumpla con la legislación.

6. Campaña de difusión: esta es el lanzamiento oficial del Programa de la Asesoría, que además facilita información con el fin de dar a conocer los efectos dañinos del consumo de tabaco. Para ello, ACHS le entrega a la empresa elementos como afiches, trípticos, etc. para incorporarlos dentro de las instalaciones.

7. Cursos y talleres: todos los colaboradores, tanto fumadores como los no fumadores, pueden participar de cursos realizados por nuestros profesionales para reflexionar sobre las creencias del consumo de tabaco y consecuencias, prácticas de hábitos de vida saludable y lo que la legislación y la empresa exigen.

8. Comunicación: esta consiste en entregar una declaración formal de la asesoría, mantener áreas de fumadores señalizadas con afiches y letreros, y se entrega un documento que indique comunicación y difusión de la política.

9. Evaluación final: se realiza para conocer el impacto del programa realizado en la empresa.

El Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco (CMCT OMS) es el primer tratado negociado bajo los auspicios de la Organización Mundial de la Salud. El CMCT OMS es un tratado basado en pruebas científicas que reafirma el derecho de todas las personas a gozar del grado máximo de salud que se pueda lograr.
El CMCT OMS representa un cambio ejemplar en el desarrollo de una estrategia normativa para abordar las cuestiones relativas a las sustancias adictivas; a diferencia de anteriores tratados sobre fiscalización de drogas, el CMCT OMS afirma la importancia de las estrategias de reducción de la demanda, así como de ciertas cuestiones relativas al suministro.
El CMCT OMS se elaboró en respuesta a la globalización de la epidemia de tabaquismo.
La propagación de esa epidemia se ve favorecida por diversos factores complejos con efectos transfronterizos, entre ellos la liberalización del comercio y las inversiones extranjeras directas.
Otros factores tales como la comercialización a nivel mundial, la publicidad transnacional del tabaco, la promoción y el patrocinio, así como el tráfico internacional de cigarrillos de contrabando y falsificados también han contribuido al espectacular aumento del tabaquismo.

## Fuentes:


- Convenio marco para el control del Tabaco, recuperado de: www.who.int/fctc/es/ - Organización Mundial de la Salud – 2013.
- *www.paritarios.cl/especial_efecto_tabaco.htm* - Chile - 31/05/2013.
- *www.achs.cl/.../Asesoría-para-ambientes-libres-de-humo,-un-apoyo-para...* Chile - 17/01/2013.
- *www. sal.gov.ar/.../Estrategias%20de%20apoyo%20**dejar**%20de%20**fuma**%2...* - Argentina - 29/05/2013.