

tú

Prevención



EDITORIAL

TABACO EN EL CENTRO DE TRABAJO

El año 2006 traerá consigo la prohibición del consumo de tabaco en los lugares de trabajo, además de en los restaurantes, bares y cafeterías cerrados que no tengan zonas para fumadores.

En este monográfico de **TABACO**, nos vamos a centrar en el tema del "tabaco en el centro de trabajo". La Ley antitabaco prohíbe fumar en los centros de trabajo, pero no sólo eso sino que va más allá, descartando la posibilidad de crear salas para los fumadores en los centros de trabajo, a pesar de las enmiendas presentadas. Esto supone que el hábito de fumar queda prohibido en todos los ámbitos, a excepción de la calle, al aire libre y en el coche.

Desde USO nos preguntamos ¿Qué consecuencia puede tener esta nueva normativa antitabaco en el CENTRO DE TRABAJO?

Dudas en este

sentido se podrían plantear muchas como:

- ◆ ¿Cuántas salidas fuera del TRABAJO para fumar estarán permitidas?
- ◆ ¿Habrà que fichar cada vez que se entre y se salga de fumar?
- ◆ ¿Qué repercusión tendrá en la jornada?



- ◆ ¿Y la repercusión en el salario?
- ◆ ¿El tiempo dedicado a fumar se podría ver compensado con una reducción en las vacaciones?
- ◆ ¿Qué sucede cuando el CENTRO DE TRABAJO esta en el aire libre?

Estas y muchas más preguntas, no tardaran en convertirse en quebraderos de cabeza para los responsables de personal en la gran

mayoría de las empresas, y poco tiempo más tarde comenzaremos a ver sentencias sobre el tema en los distintos Juzgados y Tribunales.

Obviamente este tema tendrá una repercusión en el centro de trabajo entre trabajadores fumadores y no fumadores. Una cosa esta clara la Ley Reguladora de la Venta, el Suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco, sigue adelante y entrará en vigor en el 2006.

Esta realidad nos lleva como sindicato a tratar de sensibilizar y concienciar a los trabajadores y trabajadoras en los centros de trabajo de la nueva situación que surgirá para el próximo año. Desde USO estamos elaborando un documento "El Tabaco en el centro de trabajo...la prohibición" que estará disponible para el mes de diciembre.

el sindicato eres



“los riesgos para la salud de los trabajadores no se eliminan mediante los métodos de ventilación generalmente aceptados”

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

20 minutos sin fumar: la presión sanguínea baja cerca del nivel en el que estaba antes del último cigarro. La temperatura de las manos y los pies sube a la normal.

8 horas sin fumar: El nivel de monóxido de carbono en la sangre baja al normal.

24 horas sin fumar: Las posibilidades de un ataque al corazón se reducen.

De 2 a 3 semanas sin fumar: La circulación mejora, la función de los pulmones aumenta un 30%.

De 1 a 9 meses sin fumar: Se reduce la tos, la fatiga, la falta de aire, la congestión nasal. Aumenta la habilidad que tienen los pulmones de controlar la flema, y limpiar los pulmones.

1 año sin fumar: El riesgo de padecer una enfermedad coronaria es la mitad del riesgo que tiene una persona que nunca fumó.

5 años sin fumar: El riesgo de un ataque cerebral se reduce al mismo que tiene una persona que nunca fumó.

EL HUMO DEL TABACO EN EL AMBIENTE (HTA) IMPORTANTE CONTAMINANTE

La presencia de humo ambiental en los lugares cerrados y, muy en particular, en los lugares de trabajo es una causa frecuente de conflicto y de riesgo para la salud de aquellas personas que se ven expuestas a un humo que no han elegido consumir.

El Humo del Tabaco en el Ambiente (HTA), **es un importante contaminador del aire del centro de trabajo.** La naturaleza del HTA es una mezcla dinámica y compleja de más de 4.000 productos químicos que se encuentran tanto en su fase de vapor como en partículas. Se sabe que



muchos de estos compuestos son agentes tóxicos o carcinógenos.

Todos los compuestos encontrados en el humo del **“flujo principal”**, humo inhalado por el fumador activo, también se encuentra en el humo del **“flujo lateral”**, humo emanado por el cigarro, puro o pipa por el extremo que se quema. El HTA está formado tanto por el humo del flujo lateral como del flujo principal exhalado. A quién inhala HTA se le denomina “fumador pasivo” o “fumador involuntario”.

Esta exposición tanto de los fumadores activos como de los

fumadores pasivos a los contaminantes del HTA provocan en estos enfermedades cardiovasculares, cáncer, obstrucciones pulmonares, enfermedades respiratorias, etc.

A pesar de que una ventilación adecuada de los espacios cerrados se piensa que es suficiente para eliminar estos contaminantes, tan sólo sirve para disminuir el olor del tabaco en el ambiente. Por lo que **los riesgos para la salud de los trabajadores no se eliminan mediante los métodos de ventilación generalmente aceptados.** Las investigaciones realizadas han llegado a la conclusión de que **no es factible la remoción total del humo de tabaco (una mezcla compleja de componentes gaseosos y partículas) a través de la ventilación.**

La solución más efectiva es evitar que se fume en el ambiente del individuo. De ahí que la Ley antitabaco con su prohibición trate de ampliar los espacios libres de humo de tabaco en aquellos lugares en los que las personas se ven obligadas a compartir espacios. Dentro de estos lugares, los centros de trabajo constituyen una de los principales focos de conflicto.

COMO CREAR UNA EMPRESA SIN HUMO DE TABACO

Como se ha señalado en los apartados anteriores, no existe duda alguna sobre los efectos nocivos del consumo voluntario del tabaco (fumador activo). Tampoco existen dudas científicas razonables sobre los perjuicios que el consumo involuntario ocasiona (fumador pasivo).

La obligación de los empresarios, según la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, es la de proteger la salud de los trabajadores de los posibles efectos de sustancias potencialmente nocivas, como es el TABACO. Esto nos lleva a decir que todas las empresas deben trabajar en conseguir una empresa **LIBRE DE HUMO DE TABACO**.

Estas son algunos de los principios que han de tener en cuenta para lograrlo:

Negociar un compromiso en la empresa respecto al tema del tabaquismo, donde deben estar representados todos los intereses existentes dentro del centro de trabajo (fumadores y no fumadores).

Ofertar apoyo para dejar de fumar a los fumadores motivados para dejarlo, con programas de tratamiento del tabaquismo.

Tolerancia con las diferentes opiniones que exista en el centro de trabajo. Informar de los cambios en la empresa y tratar de establecer mayores cauces de comunicación tratando de evitar conflictos.

Asegurar una implantación gradual o escalonada de la prohibición total de fumar en el centro de trabajo (Ley Antitabaco).

Bringar una información y formación adecuada sobre los riesgos de la exposición al humo del tabaco tanto como fumador activo como pasivo.

Aceptación por parte de la empresa. Contar con todos los trabajadores y trabajadoras del centro de trabajo para crear una empresa sin humo.

Clarificar los objetivos y perfilar los resultados. De esta forma todos los trabajadores conocen el objeto y reto de la empresa y los beneficios que reportara no solo a la empresa sino a todos los trabajadores del centro de trabajo.

Organizar un grupo de seguimiento y coordinación de las medidas preventivas previstas, que recoja las impresiones y actuaciones de los trabajadores.



“Asegurar una implantación gradual o escalonada de la prohibición total de fumar en el centro de trabajo”

Tablón - Prevención



“Busca las situaciones que asocias con fumar y evítalas. Elige siempre ambientes sin humo”

“Práctica alguna actividad física, mejor en grupo, y toma una dieta abundante en frutas y verduras. Relee con frecuencia tu lista de motivos para dejar de fumar”

PREPARATE

1. Piensa por qué fumas cada vez que enciendes un cigarrillo. Infórmate sobre el tabaco.
2. Busca tus motivos para dejar de fumar. Escribe una lista de ellos.
3. Busca las situaciones que asocias con fumar y evítalas. Elige siempre ambientes sin humo.
4. Decide qué día dejas de fumar y díselo a tus familiares y amigos.

PLAN DE ACCIÓN ¿Qué hacer el primer día?

5. El primer día, levántate antes de la hora habitual y haz un poco de ejercicio físico. Bebe mucho zumo y agua.
6. Mantente lo más activo posible durante todo el día. Tus manos y tu boca deben estar ocupadas. Cuantas menos oportunidades tengas de echar de menos un cigarrillo, mejor.
7. Decídete a no fumar, aunque sólo sea el día de hoy.

COMO MANTENERSE SIN FUMAR

8. Práctica alguna actividad física, mejor en grupo, y toma una dieta abundante en frutas y verduras. Relee con frecuencia tu lista de motivos para dejar de fumar.
9. Si sientes deseo intermitente y muy fuerte de fumar, no te preocupes. “Relájate...respira profundamente...siente cómo el aire puro y limpio invade tus pulmones...retenlo todo el tiempo que puedas en tu interior...sácalo despacio. Concéntrate en lo que estás haciendo”. Repite esto varias veces.
10. No cedas ni siquiera a un solo cigarrillo. Felicítate cada día que pasa, porque esta vez, seguro que vas a conseguir dejar de fumar.

Para los fumadores que tengan una mayor dependencia a la nicotina o hayan intentado el abandono en varias ocasiones sin lograr el éxito, puede ser necesario un tratamiento más especializado, como la deshabituación o la terapia sustitutiva.

Tablón - Prevención



DESHABITUACIÓN

El proceso de habituación al tabaco es complejo. En un principio, la iniciación suele ser un proceso social, (apoyo del grupo de iguales) y personales (imitación, modelos de referencia) las que hacen que el principiante persista en su consumo hasta que alcanza la tolerancia. Esta **tolerancia** viene determinada por el hecho de que la nicotina posee un alto poder adictivo, que favorece el mantenimiento del hábito para evitar lo que podríamos llamar un "*síndrome de abstinencia*". Posteriormente continua también el papel psicológico del hábito por un proceso conductual, en el que se asocia una serie de acciones cotidianas con el hecho de fumar (ciertas tareas se le facilitan si fuma al mismo tiempo).

Este doble componente (físico y psíquico) en la adicción del

tabaquismo aconseja que el tratamiento sea individualizado, y parece lógico actuar a la vez sobre el componente psicológico y físico.

El **objetivo** que persigue la **deshabitación** es modificar la conducta del fumador, reestructurando sus conocimientos de manera que sea capaz de canalizar, sustituir y por último suprimir el impulso adquirido de fumar.

Las técnicas utilizadas son muy variadas y pueden utilizar el refuerzo positivo, incrementando la motivación del fumador o técnicas de refuerzo negativo o aversivas, que persiguen el castigo del comportamiento evitando el acto de fumar.



TERAPIA SUSTITUTIVA

El fundamento de la **terapia sustitutiva** se basa precisamente en el elevado poder adictivo de la nicotina y en la rapidez con que actúa sobre el cerebro al inhalar un cigarrillo. Estas cualidades hacen que al descender el nivel de nicotina se vuelvan a sentir deseos de fumar otro cigarrillo, reiniciando así el ciclo.

La terapia sustitutiva consiste en administrar nicotina a los fumadores que quieran abandonar el hábito, por una vía diferente a la de los cigarrillos y en cantidades controladas, evitando así el síndrome de abstinencia que se produce al cesar el consumo de cigarrillos. La

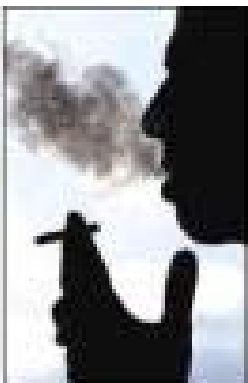
cantidad administrada de nicotina debe ser suficiente para disminuir la intensidad del síndrome de abstinencia, pero no debe alcanzar niveles que puedan provocar la dependencia.

Las formas de administración de terapia sustitutiva con nicotina son: *el chicle de nicotina, el parche transdérmico de nicotina y el spray nasal de nicotina*. Cada una de ellas presenta sus ventajas e inconvenientes, y deben adaptarse a las peculiaridades individuales de cada fumador.

Estos tratamientos deben realizarse bajo supervisión médica.



“La nicotina es una de las drogas más adictivas que se conocen, de momento sólo le gana el Crack (derivado de la Cocaína)”



ANÁLISIS Y COMPOSICIÓN DEL TABACO

El tabaco es una planta de gran porte y grandes hojas con flores blancas, rosadas, rojas o verdes que, incluso en tiempos, se utilizaba como adorno en las casas. Pese a esa apariencia, en su composición se han detectado ya más de 4.500 sustancias diferentes y se espera encontrar muchísimas más.

El tabaco que se fuma hoy en día, dista mucho de parecerse al que fumaban los indios de América cuando llegó allí Cristóbal Colón ya que, además del papel, los tabaqueros añaden cientos de sustancias malignas (abonos, pesticidas, aditivos, etc.) que los indios no fumaban y, a demás del

resultado de la combustión de las mismas se generan otras tantas sustancias también peligrosas desconocidas por los pulmones indios.

De manera que tenemos cientos y cientos de sustancias potencialmente letales añadidas al tabaco, como son las siguientes: acetona, aceites, ácido butílico, ácido carbónico, ácido fénico, butano, nicotina, alquitrán, entre muchos otros.

LA NICOTINA, es una de las drogas más adictivas que se conocen, de momento sólo le gana el Crack (derivado de la Cocaína). La



...ácido butílico
monóxido de carbono
butano
cromo
nicotina
cianuro de hidrógeno
cadmio
benzeno
acetona
alquitrán
café
ddt
cacao
arsénico
amoníaco
isótopos radiactivos
colorantes
mantequilla
metales pesados
dioxinas
toluenos
zinc
resinas
níquel
plomo 210
ácido fénico
saborizantes...
...y hasta 4.000
componentes diferentes.



GABINETE CONFEDERAL
DE SEGURIDAD Y SALUD
LABORAL

“El Alquitrán mata más que la nicotina, es el desencadenante de la mayor parte de las enfermedades que produce el tabaco”

nicotina es una sustancia blanca y amarga. Es un estimulante que acelera el ritmo cardiaco, eleva la frecuencia cardiaca, aumenta el riesgo de insuficiencia coronaria y dilata las pupilas.

Asimismo, incrementa los niveles sanguíneos de determinadas hormonas, incrementa el metabolismo, causa vasoconstricción, aumenta la presión arterial y la relajación muscular.

Cada cigarrillo posee alrededor de 1 mg de nicotina. En dosis elevadas es un veneno mortal. Una dosis elevada para un ser humano es de 60 mg, el equivalente a 3 paquetes. Esta cantidad depositada

en estado puro y directamente en la garganta producirá la muerte casi instantánea del afectado. Puede enganchar más rápidamente que la heroína.

EL ALQUITRÁN, Es una sustancia negra y viscosa con más de 1.000 sustancias químicas peligrosas, incluida una gran variedad de irritantes y, por lo menos, 60 agentes carcinógenos conocidos.

En realidad mata más que la nicotina, pues es el desencadenante de la mayor parte de las enfermedades que produce el tabaco, entre ellas los diversos cánceres.





UNIÓN SINDICAL OBRERA

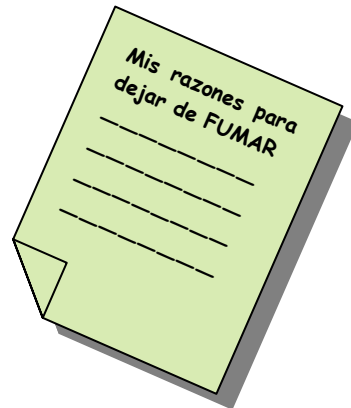
www.uso.es

Teléfono: 91 577 41 13
Fax: 91 577 29 59
Email: segysalud@uso.es



Gabinete Confederal de
Seguridad y Salud
Laboral

Hay buenas razones para dejar de FUMAR



¿Cuáles
son las tuyas?

1. Vivirás más tiempo y con mejor calidad de vida
 2. El humo de tus cigarrillos no perjudicará la salud de tus hijos/as, tus familiares y de todas las personas que te rodean
 3. Recuperarás tu capacidad de hacer ejercicio físico, gracias a una mejor oxigenación
 4. Sufrirás menos catarros y resfriados, no tendrás irritación de garganta y nariz
 5. Tendrás un importante ahorro de dinero
 6. Mejorará de forma espectacular el aspecto de tu piel y tus dientes y desaparecerá el mal aliento
 7. Tu ropa, tu casa, tu coche, dejarán de oler como un cenicero
 8. Recuperarás el gusto por la comida y el olfato
 9. Evitarás conflictos y situaciones desagradables, ya que nadie te abroncará por fumar en su presencia
 10. Podrás ir con tranquilidad a disfrutar del aire limpio.
- Cada vez hay más lugares en los que no se permite fumar.