



DESHABITUACIÓN TABÁQUICA EN EL ÁMBITO LABORAL

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco cada año mata a 8 millones de personas. De esta cifra alrededor de 1,2 millones de las personas son no fumadoras, y aun así, mueren a causa de la exposición al humo de tabaco ajeno.

Entre las consecuencias más graves y frecuentes que provoca el consumo de tabaco están las enfermedades cardiovasculares y el cáncer de pulmón. Estas dos enfermedades, respectivamente son la primera y segunda causa de mortalidad en España.

Los factores de riesgo que favorecen el consumo de tabaco están divididos en tres bloques:

Factores biológicos: la nicotina es una sustancia psicoactiva que contribuye a que se produzcan cambios en nuestro cerebro y estos causan que tengamos más necesidad de fumar. El aumento de dopamina que se genera en nuestro cerebro aumenta la sensación de placer. Al mismo tiempo, nuestro cuerpo activa unos mecanismos para recuperar el nivel de funcionamiento que tenía antes de consumir, por lo tanto, al dejar de fumar tendremos una serie de síntomas, como reacción del cuerpo como intento por mantener un buen equilibrio sin tabaco en el organismo (síndrome de abstinencia).

Factores psicológicos: la falta de capacidad en el control de la persona, el inadecuado manejo de la impulsividad, la falta de capacidad de afrontamiento, la visión que se tiene sobre el tabaco, las creencias y mitos sobre dejar de fumar, y la poca motivación y determinación a dejar de fumar.

Factores ambientales: la disponibilidad y accesibilidad al tabaco, la publicidad, nuestro estilo de vida, la percepción que tiene la gente de nuestro entorno sobre el tabaco y relacionarse con gente que fuma.

Los efectos del tabaco en el entorno laboral son:

- Absentismo y bajas por enfermedades producidas por el consumo de tabaco.
- Pérdida de productividad a causa del absentismo.
- Accidentes laborales, muchos de ellos por distracciones, en el caso que los trabajadores y trabajadoras, aun no estando permitido, estén fumando dentro del centro de trabajo.

¿Por qué fumamos?

Hay cinco razones principales por las cuales podemos estar fumando:

1. Por automatismo (rutina).
2. Porqué el tabaco hace efecto de estimulante (ayuda a mantenernos despejados y activos).
3. Porqué funciona como refuerzo gestual (tenerlo entre las manos).
4. Por placer-relajación o reducir estados negativos.
5. Por adicción.

Una misma persona puede tener más de una de estas cinco razones para fumar. Por lo tanto es importante saber cuál es de cada uno, ya que, dependiendo de la causa algunas estrategias funcionarán mejor que otras.





Paso previo a dejar de fumar: La persona ha de querer dejar de fumar. Si lo intenta por presiones externas probablemente al cabo de un tiempo volverá a fumar. Lo ha de tener claro y encontrar motivos propios que le impulsen a dejarlo. Para ello, es recomendable hacer una lista con los pros y los contras sobre lo que le comporta fumar.

¿Cómo prepararse para dejar de fumar?

Se debe **crear una lista** con los motivos por los cuales se quiere dejar de fumar. A continuación **fijar una fecha** exacta para empezar a dejar de fumar. A medida que se vaya acercando la fecha es recomendable ir preparándose:

1. Haz copias de la lista y ponlas en las habitaciones por casa (también, si es posible en tu oficina o puesto trabajo). En tus pausas ve leyéndolas y reflexionando su contenido, esto servirá también para asegurarte si son razones importantes y significativas para ti o es necesario modificar, quitar o añadir alguna cosa.
2. Cuando falten dos semanas para la fecha, registra el número de cigarrillos que fumas durante el día y en que situaciones lo haces. De esta forma tomarás conciencia de la cantidad de cigarrillos que fumas y los momentos en los que fumas.

Si fumas por automatismo, identifica con la ayuda del registro las situaciones en las que más fumas y busca una alternativa al cigarrillo para esa situación (comer una manzana, pipas, un chicle, etc.). También, si es necesario cambia tu rutina para no encontrarte con estas situaciones.

Si fumas por el efecto de estimulante, que produce para mejorar el nivel de alerta, haz respiraciones rápidas durante 30-40 segundos. También realiza actividades que activen tu cuerpo como estirar el cuerpo, pasear, coger la bicicleta, etc. Si fumas por refuerzo gestual, busca otro objeto para poner entre tus manos como un bolígrafo, un llavero, una pelota de goma para apretar, etc.

Si fumas por placer-relajación o para reducir estados negativos, practica ejercicios de respiración y relajación. Busca también otras actividades que sean placenteras para ti como: escuchar música, mirar una serie de televisión, pasear, queda con amistades, come alguna cosa que sea agradable para ti, etc.

Apoyo social

Es importante poder contar con alguien que nos ayude (un compañero, amigo o familiar) que se comprometa a escucharnos y brindar apoyo. Pide a tu círculo más cercano que, no fumen en tu presencia y que no te ofrezcan cigarrillos. Si conoces a alguien que ha dejado de fumar también puede ser positivo poder contar con esta persona para que te ayude durante el proceso.

Como puede contribuir la empresa:

- Establecer, periódicamente, campañas de sensibilización y formar a los trabajadores y trabajadoras de cómo dejar de fumar.
- Apoyo psicológico a toda la plantilla, llevando a cabo, en la empresa, psicoterapias.



RECUERDE
PREVENIR MEJOR QUE CURAR