



Rincón de la Salud
de Fraternidad-Muprespa

Promoción de la salud en el trabajo – Los riesgos del Tabaco

Dpto. Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud



En el modelo de **Entornos de Trabajo Saludable de la OMS** (Organización Mundial de la Salud) uno de los **pilares fundamentales** para conseguir una empresa saludable es la **promoción de la salud en el trabajo** fomentando no sólo un ambiente promotor de salud sino facilitando recursos (información, herramientas...) para que los trabajadores sean capaces de mantener y mejorar la salud mediante la adopción de **hábitos de vida saludables**.

La promoción de hábitos de vida saludable incluye también la eliminación de hábitos tóxicos como el tabaquismo.

El consumo de tabaco es uno de los principales **factores de riesgo** de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el tabaco mata cada año a más de 7 millones de personas, de las que más de 6 millones son consumidores del producto y alrededor de 890.000 son **no fumadores** expuestos al humo de tabaco ajeno.

PASO 1: Conocer las CONSECUENCIAS del tabaquismo. Ser consciente del impacto que tiene el tabaquismo en la organización te ayudará a objetivar los motivos por los que es necesario su abordaje desde la empresa saludable. A continuación, te indicamos algunas de las **consecuencias** más relevantes:

- Genera daños a la salud de las personas trabajadoras desfavoreciendo su salud y afectando a enfermedades crónicas.
- Aumenta el absentismo entre los empleados.
- Disminuye la productividad empresarial ya que el tabaquismo genera pérdidas de jornada laboral que aumentan en función de la cantidad de tabaco consumido.



PASO 2: Establecer **ESTRATEGIAS** para hacer frente al tabaquismo.

La empresa saludable además de cumplir con la legislación en la materia (prohibición de fumar en los centros de trabajo) establece e implementa diferentes estrategias para la **prevención del consumo de tabaco** y para la **deshabitación tabáquica**. Estas estrategias están basadas en:

- **Sensibilización, información y formación** de los empleados que incluyan tanto los beneficios de un estilo de vida saludable, los **efectos negativos del tabaco en la salud**... Para las acciones de sensibilización e información utiliza los canales y recursos habituales de tu organización (boletines internos, charlas, tabloneros de anuncios, intranet...).
- **Programas de ayuda** para **ayudar a dejar de fumar** a los empleados que así lo deseen. Es necesario que estos programas se desarrollen en colaboración y coordinación con el Servicio Médico y que cuenten con el apoyo y compromiso de la Dirección y de toda la organización. En función de tu organización y sus recursos estos programas pueden contemplar desde guías, charlas, programas de trabajo en grupo, asesoramiento individualizado...

Aire limpio 0.0 Humos

Desde el punto de vista de la salud pública, no estar expuesto al humo de segunda mano tiene grandes beneficios. Gracias a que en los centros de trabajo hoy en día no se permite fumar, los trabajadores pasivos han dejado de serlo al menos durante su jornada laboral. En nuestra memoria quedaron esas reuniones con verdaderas nubes, esos finales de proyectos con los despachos llenos de aire de mala calidad.

El tabaquismo es **causa de numerosas enfermedades** como el **cáncer** de pulmón, de esófago, de estómago, de las cavidades nasales..., **enfermedad pulmonar obstructiva crónica** (EPOC) y aumenta el riesgo de sufrir diabetes, asma e infecciones respiratorias.

Los **beneficios de dejar de fumar son múltiples** y comienzan en cuanto lo dejas (**Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**).



Tiempo	Efecto de dejar de fumar
20 minutos	Se normaliza la tensión arterial y el pulso.
8 horas	La presencia de nicotina y monóxido de carbono se reducen a la mitad
24 horas	Se reduce el riesgo de sufrir un infarto
48 horas	Se recuperan los sentidos del gusto y del olfato.
2 semanas	Mejora la circulación sanguínea, desaparece la tos, el cansancio...y se pueden realizar las actividades físicas con mayor facilidad.
1 año	El riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca se reduce a la mitad.
5 años	Se reduce a la mitad el riesgo de padecer cáncer de pulmón.
10 años	La probabilidad de morir de cáncer de pulmón, un infarto o una enfermedad cardíaca, es la misma que la de una persona no fumadora.

Saber más Si quieres **conocer** consejos prácticos para combatir los efectos negativos del tabaco, consulta nuestra **[Guía sobre Hábitos Tóxicos.](#)**



HÁBITOS TÓXICOS



LA MISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

LA VISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

Consulte alcance y certificados: fraternidad.com/certificados



**Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social, 275.**

Fraternidad-Muprespa

Plaza Cánovas del Castillo, n.º 3,
28014 Madrid



Urgencias: **900 269 269**
Contacto: **914 183 240/902 363 860**

fraternidad.com

[Contacte con nosotros](#)

