



# Cómo abordar las enfermedades cardiovasculares y el tabaquismo en las empresas, con un enfoque preventivo

La aplicación de la nueva normativa antitabaco a partir del día 1 de enero de 2006, supondrá un cambio significativo que afectará al 80 por ciento de los entornos laborales que están contaminados por el humo del tabaco. Con el fin de mejorar la salud de los trabajadores y su calidad de vida y crear y promover en sus centros de trabajo espacios libres de aire contaminado por el humo del tabaco, se creó el Plan Empresas sin Humo de Ibermutuamur.

**Javier Román**, *Director Médico de Contingencias Comunes de Ibermutuamur.*

## FICHA TÉCNICA

**AUTOR:** ROMÁN, Javier.

**TÍTULO:** Cómo abordar las enfermedades cardiovasculares y el tabaquismo en las empresas, con un enfoque preventivo.

**FUENTE:** Gestión Práctica de Riesgos Laborales, nº 24, pág. 39, Febrero 2006.

**RESUMEN:** Con el fin de promover la salud laboral entre las personas sometidas al tabaquismo activo y pasivo, Ibermutuamur –mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social– ha venido desarrollando una serie de actividades pioneras en los últimos dos años, que culminan con la edición del “Manual Ibermutuamur: cómo crear una empresa sin humo”. Se trata de una herramienta informativa cuyo objetivo es ayudar tanto a sus empresas mutualistas como a los trabajadores protegidos a crear entornos libres del humo del tabaco, y asesorarles para afrontar la nueva normativa legal.

### DESCRIPTORES:

- Tabaquismo.
- Vigilancia de la salud.
- Legislación.
- Prohibición.
- Deshabitación.



**E**l año 2006 comienza con nuevos aires en los entornos laborales. Desde el 1 de enero de este año está en vigor la nueva Ley 28/2005, de medidas sanitarias frente al tabaquismo, reguladora entre otros aspectos de la prohibición de consumir tabaco en los lugares de trabajo con el fin de proteger la salud de los trabajadores.

Según las últimas cifras oficiales, el tabaquismo activo y pasivo es el principal factor de riesgo de enfermedad, discapacidad y muerte evitable en nuestro país y en todos los países desarrollados, así como del resto del mundo. Se podría decir, por tanto, que el tabaco es la causa de una de las epidemias sanitarias más relevantes de la historia de la humanidad. Hoy en día mata a más de cinco millones de personas al año y origina entre el 6 y el 15 por ciento del gasto sanitario de los países desarrollados.

La aplicación de la nueva normativa supondrá un cambio significativo que afectará al 80 por ciento de los entornos laborales que están contaminados por el humo del tabaco. En España, el tabaquismo activo es la causa directa de 56.000 fallecimientos anuales, o lo que es lo mismo, 150 fallecimientos diarios. Además, se estima que en nuestro país se producen cerca de mil fallecimientos anuales por tabaquismo pasivo en los lugares de trabajo y ocio.

A diferencia del resto de los vecinos europeos, España ha tenido hasta la fecha una de las tasas más importantes de contaminación ambiental por el humo del tabaco. Mientras en Europa el 71 por ciento de los entornos laborales está libre de humo, en España no llega al 20 por ciento, convirtiéndose así en el tercer país de Europa con mayor exposición de los trabajadores al humo del tabaco, por detrás de Lituania y la República Checa.

En el medio laboral es donde transcurre la tercera parte de la vida de un trabajador, además del segundo lugar donde permanecen más tiempo después de su casa. Por tanto, puede llegar a ser la fuente más importante de exposición al aire contaminado por el humo del tabaco.

Por todo esto y con el fin de promover la salud laboral entre las personas sometidas al tabaquismo activo y pasivo, Ibermutuamur –mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social– ha venido desarrollando

## La aplicación de la nueva normativa supondrá un cambio significativo que afectará al 80 por ciento de los entornos laborales contaminados por el humo del tabaco

una serie de actividades pioneras en los últimos dos años, que culminan con la edición del “Manual Ibermutuamur: cómo crear una empresa sin humo”. Se trata de una herramienta informativa cuyo objetivo es ayudar tanto a sus empresas mutualistas como a los trabajadores protegidos a crear entornos libres del humo del tabaco, y asesorarles para afrontar la nueva normativa legal.

El manual está prologado por la ministra de Sanidad, Elena Salgado, y pone de manifiesto el plan llevado a cabo por Ibermutuamur para convertir sus 123 centros de trabajo en espacios sin humo, y conseguir, desde su implantación en septiembre de 2004, que un 40 por ciento de los trabajadores fumadores que se sometieron a una terapia para dejar de fumar, hayan abandonado este hábito.

### “GANA EN SALUD, NO PARES TU CORAZÓN”

El manual editado por la entidad es una de las iniciativas que se enmarcan dentro del Plan de Prevención de Enfermedades de Riesgo Cardiovascular promovido por Ibermutuamur y que se desarrolla bajo el lema “Gana salud, no pares tu corazón”. Esta iniciativa fomenta, entre otros aspectos, consejos para mejorar y prevenir los riesgos cardiovasculares entre la población de los trabajadores protegidos con consignas como ‘evita el sedentarismo’, ‘no fumes, y si consumes alcohol hazlo con moderación’, ‘cuida la alimentación y evita el sobrepeso’, etc.

Pero aparte de estos consejos de prevención, el plan va mucho más allá. Su objetivo principal, dentro de las líneas de estudios e investigación de Ibermutuamur, consiste en elaborar un análisis epidemiológico de los factores de riesgo cardiovascular clásicos de 350.000 trabajadores de todas las comunidades autónomas de España –el primero de esta naturaleza que se realiza en nuestro país–, elaborar estudios de intervención sobre los trabajadores de alto riesgo e investigar sobre nuevos predictores del riesgo cardiovascular. En este estudio están participando más de 500 profesionales y sus resultados se muestran concluyentes.

Según los primeros datos presentados, de los más de 217.000 casos estudiados en toda España, con una media de edad de 36,4 años y predominio de varones, un 6,2 por ciento presentan un riesgo cardiovascular alto, es decir, en un plazo de diez años pueden padecer un evento cardiovascular mortal.

Según este estudio, el tabaquismo lidera los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares de los trabajadores, seguido de la tensión arterial elevada, el colesterol y la obesidad. Además, aproximadamente 3 de cada 4 trabajadores estudiados que tienen riesgo cardiovascular alto lo desconoce.

El estudio refleja que existen importantes diferencias en el porcentaje de trabajadores con alto riesgo entre las distintas comunidades autónomas. Así, según la muestra estudiada y los datos disponibles hasta el momento, las comunidades con menor porcentaje de trabajadores con riesgo cardiovascular alto son: Aragón con un 5,39 por ciento, Baleares con un 5,45 por ciento, Castilla y León

con un 5,51 por ciento y Madrid con un 5,79 por ciento. Por el contrario, entre las comunidades en las que la población laboral analizada presenta un mayor porcentaje de riesgo cardiovascular elevado encontramos: Cantabria con un 8,22 por ciento, Extremadura con un 7,74 por ciento, Asturias con un 7,31 por ciento, Canarias con un 7,30 por ciento y Galicia con un porcentaje de 6,83 por ciento.

Por otra parte, el estudio muestra que existe una alta prevalencia de factores de riesgo modificables en la población laboral estudiada. Este hecho, según destacan los autores, pone de manifiesto la importancia de los reconocimientos médicos preventivos para la detección y control de estos factores de riesgo para contribuir a la reducción del riesgo cardiovascular en la población.

### Las unidades de tratamiento y ayuda al fumador

Una vez comprobado científicamente que el tabaco es uno de los principales factores de riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, en Ibermutuamur se decidió poner en marcha las Unidades de Tratamiento y Ayuda al Fumador (UTAF). Su objetivo consiste en asesorar a las

empresas protegidas por la mutua en la creación y mantenimiento de espacios laborales libres de humo de tabaco, así como impartir programas de tratamiento al trabajador fumador.

Según explica el Doctor Román, director médico de Contingencias Comunes y responsable de las UTAF "el medio laboral constituye un entorno idóneo para la realización de actividades relacionadas con la promoción de la salud. Dentro de ellas se enmarca la prevención y el control del tabaquismo, y es un medio fundamental para mejorar la salud de todos los trabajadores, ya que se disminuye la prevalencia, el consumo y acelera el proceso de cambio en el fumador".

Las UTAF están formadas por un equipo profesional de especialistas en el tratamiento del tabaquismo (neumólogos, internistas, psiquiatras y psicólogos) que ponen a disposición del fumador todas las ayudas que han demostrado eficacia científica para dejar de fumar. Los elementos terapéuticos que utilizan incluyen técnicas psicológicas en terapia grupal, con diez o doce participantes, pautas de tratamiento farmacológico individualizado de acuerdo con las características de cada paciente, consejos de educación para la salud y estrategias para el mantenimiento de la

abstinencia, la prevención de recaídas y control de aumento de peso.

Informar, ayudar, asesorar y tratar a los fumadores que han decidido voluntariamente y están ya dispuestos a dejar de fumar son sus objetivos prioritarios. Todo ello con el fin de mejorar la salud de los trabajadores y su calidad de vida, y crear y promover en sus centros de trabajo espacios libres de aire contaminado por el humo de tabaco, en línea con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud.

Hoy en día existen 53 UTAF repartidas por toda España en ciudades como Alicante, Albacete, Almería, Murcia, Valencia, Granada, Jaén, Sevilla, Ciudad Real, Toledo, Valladolid, Guadalajara, Salamanca, Palencia, Burgos, León, La Coruña, Lugo, Pontevedra, Santander, Bilbao, Barcelona, Palma de Mallorca, Las Palmas, Tenerife, Badajoz y Logroño.

Además, Ibermutuamur recomienda a todos los fumadores que han intentado dejar de fumar en alguna ocasión que aprovechen experiencias anteriores para analizar cuáles fueron los factores y problemas que impidieron que lograsen su objetivo de abandonar esta adicción.

### Claves para Ayudar al Fumador

Mientras que la adicción al tabaco está relacionada con más de 25.000 enfermedades, el humo de los cigarrillos contiene cerca de 4.500 sustancias, de las cuales más de 40 son cancerígenas. La nicotina es una droga activa que actúa sobre el sistema nervioso central y produce síntomas de abstinencia si no se incorpora al organismo regularmente, por tanto, para superar la adicción al tabaco es necesario tener FUERZA DE VOLUNTAD. A continuación, Ibermutuamur ofrece una serie de consejos clave:

1. Los mejores resultados para dejar de fumar se logran con apoyo especializado. Las UTAF aumentan más de diez veces los resultados positivos respecto a los intentos en solitario.
2. Identifique las situaciones que le inducen a fumar y ELÚDALAS. Al principio es mejor eludirlas que enfrentarse a ellas. Para eso habrá tiempo.
3. Incremente cuanto pueda el ejercicio físico.
4. Beba muchos líquidos pero EVITE EL ALCOHOL y las bebidas estimulantes como café, té, etc.
5. Haga comidas ligeras y frecuentes.
6. Evite los ambientes de fumadores. Al principio le será difícil controlar su adicción.
7. El tabaco es una adicción de difícil control. UN SOLO CIGARRILLO y estará donde empezó. No intente probar su capacidad de 'fumar sólo un poco'.
8. Pida a los familiares, amigos o compañeros de trabajo que le ayuden NO FUMANDO EN SU PRESENCIA.
9. Sea sincero: si le preguntan que si le molesta que fumen en su presencia DIGA QUE SÍ EDUCADAMENTE, agradeciendo la deferencia.
10. Recuerde que está haciendo la mejor inversión posible en sí mismo.

### Las ventajas de trabajar en un entorno limpio

Antes de comenzar a describir el plan interno realizado por Ibermutuamur, es necesario conocer qué ventajas tiene trabajar en un entorno libre de humo de tabaco, tal y como se describe en el "Manual Ibermutuamur: Cómo crear una empresa sin humo".

En primer lugar, la ventaja principal es proteger la salud de los empleados. Como hemos visto anteriormente, no existe ninguna duda sobre los efectos nocivos del tabaco, ya sea por su consumo voluntario o involuntario. Por otro lado, el humo de tabaco es uno de los principales factores que contribuyen al "síndrome del edificio enfermo", debido fundamentalmente a la deficiente calidad del aire respirado.

Sin embargo, la prohibición de fumar no convierte a los fumadores en no fumadores, pero sí ayuda a reducir su consumo o a dejar el hábito. Este podría ser un 'efecto secundario' beneficioso



de la prohibición de fumar. Además, disminuye las tensiones entre los trabajadores que fuman y los que no. Sobre todo para los no fumadores, pues no tienen que estar sometidos al humo del tabaco durante las ocho horas que al menos pasan en la oficina. Tener una adicción muchas veces significa olvidar alguna que otra norma de urbanidad, y eso a la larga pasa factura entre las personas que conviven en un entorno común.

Un segundo aspecto importante es la disminución de costes para la empresa. La conclusión del Banco Mundial de que el tabaco ocasiona a la economía mundial más costes que beneficios, es también extrapolable a otras estructuras microeconómicas como las empresas o las familias. Según estudios recientes, los mayores perjuicios del consumo de tabaco sobre las empresas se derivan de la pérdida prematura –por enfermedad o muerte– de personal capacitado. En segundo lugar, se derivan del menor rendimiento de este personal por los mismos motivos.

Los trabajadores fumadores presentan un mayor riesgo de enfermedad por lo que presentan una mayor tasa de absentismo. Y no sólo como consecuencia de enfermedades graves, como las cardiovasculares o diferentes tipos de cánceres, sino de una mayor frecuencia de enfermedades de las vías respiratorias altas (catarros y resfriados), así como una mayor prevalencia de sintomatología depresiva. Este absentismo se traduce no sólo en el gasto que supone el abono de la prestación económica por incapacidad temporal, sino también supone otros costes: pérdida de productividad y contratación de nuevo personal. Pero esta pérdida de productividad puede también derivarse del simple hecho de que los trabajadores fumen durante las horas de trabajo. Las pausas son breves, de unos cinco minutos, pero suelen ser relativamente frecuentes. Por último, una mayor siniestralidad laboral puede ser también causa de un descenso en la productividad. La restricción de fumar en lugares como gasolineras o depósitos de explosivos ha venido impuesta tradicionalmente por la legislación sobre seguridad laboral.

Otra de las causas que benefician una empresa libre de humo es la venta de su imagen corporativa. Ofrecer un entorno laboral libre de humo puede resultar atractivo para las empresas, especialmente para aquellas con altos porcentajes de trabajadores no manuales. Pero no sólo es

## El objetivo principal del Plan de Prevención de Enfermedades de Riesgo Cardiovascular, es elaborar un análisis epidemiológico de los factores de riesgo cardiovascular clásicos de todas las CCAA de España

importante la imagen de su empresa en la sociedad, sino también para el resto de sus grupos de interés como, por ejemplo, futuros trabajadores que se interesen en trabajar en empresas responsables. Crear una empresa sin humo puede atraer más y mejor capital humano.

### Cómo abordar el plan

Por su naturaleza de entidad colaboradora de la Seguridad Social, Ibermutuamur tiene una

fuerte orientación sanitaria y de prevención de riesgos laborales. Por este motivo, con el objetivo de crear un entorno libre del humo del tabaco y para fomentar la salud de sus trabajadores, Ibermutuamur se planteó en diciembre de 2003 iniciar el 'Plan Ibermutuamur sin Humo'.

Lo más importante a la hora de llevar a cabo un plan de esta magnitud es la comunicación vertical en toda la organización. El plan estuvo dirigido a los 2.771 empleados, que están repartidos en 123 centros de trabajo por toda España, con lo cual la tarea tomó una gran dimensión.

Tal y como señala el Manual editado por Ibermutuamur, antes de comenzar es imprescindible integrar una serie de elementos:

- El primer paso es conocer el punto de partida, el marco de la normativa vigente, la situación de la empresa y la aceptación por parte de la empresa.
- En segundo lugar, es fundamental clarificar objetivos y perfilar los resultados que se esperan del plan. Entre los distintos resultados destacan: la reducción de los empleados a la exposición del humo del tabaco, el apoyo a quienes han dejado de fumar, la motivación para que los fumadores dejen el hábito y la prevención de situaciones conflictivas entre quienes fuman y quienes no.

Por último, es importante determinar los medios, tanto la comunicación como las actuaciones, el apoyo a los que quieren dejar de fumar y la evaluación de actuaciones. También es fundamental el compromiso de la empresa, así como la creación de un grupo responsable de coordinación.

### El plan Ibermutuamur sin humo

Una vez aclarados estos puntos y analizados minuciosamente, la dirección general de Ibermutuamur decidió emprender la puesta en marcha de este plan. El siguiente paso fue encargar de su desarrollo al director de Recursos Humanos, al director médico de Contingencias Comunes y al director de Comunicación y Relaciones Institucionales.

En aquel momento, se abrió un proceso de diálogo con la representación de los trabajadores para explicar el plan y consensuar su desarrollo.

A finales de enero de 2004 se constituyó un grupo de trabajo más amplio cuyo objetivo fue dinamizar el proyecto hasta hacerlo efectivo en la totalidad de la entidad. Integraban este grupo los tres directores mencionados anteriormente además de una médico especializada en tabaquismo, una médico especialista en medicina del trabajo, la jefe del departamento de Defensa del Cliente y Calidad de los Servicios, dos miembros del Comité de Seguridad y Salud y un miembro del Comité de Empresa.

En las reuniones iniciales se matizaron las diferentes fases del plan y se estableció el Día D, es decir, aquél en el que los edificios de Ibermutuamur pasarían a convertirse en espacios sin humo. Y ese día fue el 1 de septiembre de 2004. Para entonces, los pasos que se dieron fueron: la campaña de comunicación interna realizada desde la Dirección de Comunicación, la realización de una encuesta para medir el impacto del programa y valorar su acogida, el desarrollo de charlas informativas en todos los centros que se articularon desde la dirección médica de Contingencias Comunes y la puesta a disposición de las Unidades de Tratamiento y Ayuda al Fumador para todos los interesados en dejar de fumar.

### > La comunicación del plan

La primera comunicación del plan se hizo a través de un correo electrónico del director general de la mutua a todos los trabajadores transmitiéndoles su puesta en marcha, y solicitando el mayor grado de implicación de todos. La siguiente toma de contacto la llevó a cabo el director de Recursos Humanos, quien informó a todos los directores territoriales y funcionales de la puesta en marcha de la iniciativa. También se enviaron comunicados de apoyo por parte de la representación sindical y del Comité de Seguridad y Salud, y toda la información se puso a disposición de los empleados a través de la Intranet.

### > La encuesta como punto de partida

Tras la comunicación oficial, el primer objetivo fue conocer el estado de consumo de tabaco en los 123 centros de trabajo de Ibermutuamur. Así, se distribuyó a todos los trabajadores, en total 2.771, una encuesta para conocer información relevante sobre aspectos generales del tabaquismo activo y pasivo. En el plazo de quince días, más del

50 por ciento de la plantilla contestó al cuestionario. Se constató que el 30 por ciento de la plantilla era fumadora, que la mayoría estaba preocupada tanto por el tabaquismo activo como por el pasivo, y que de 95 por ciento de todos ellos estaba a favor de iniciar este programa.

### > Ayuda a los fumadores

En la Intranet también se podía encontrar toda la información sobre las fechas y lugares donde se impartirían las charlas informativas para todo el personal. Estas charlas se realizaron contando con la participación de más de 30 profesionales médicos especializados en prevención y control de tabaquismo, así como en el tratamiento y ayuda a los fumadores. También se reforzaron los programas que ya existían con anterioridad, mediante los cuales Ibermutuamur ofrecía a sus trabajadores ayuda especializada para dejar de fumar. Así, se les recordaba la plena accesibilidad a las UTAF con cobertura completa, incluyendo las terapias farmacológicas.

### > Esquema de comunicación interna

Este fue uno de los puntos más importantes del plan. A través de la Dirección de Comunicación se diseñaron y editaron carteles y señales que se deberían instalar en todos los centros de trabajo. Los objetivos eran transmitir el impulso y apoyo por parte de la dirección general a todo el proyecto; incorporar una filosofía de valores positivos y saludables, asociados a un ambiente compartido y limpio beneficioso para todos; desarrollar acciones previas de generación de clima hacia la propuesta de convertir todos los centros de la mutua en espacios sin humo; informar claramente de todo el proyecto y los beneficios conjuntos relacionados con las actividades de prevención y promoción de la salud de la mutua y, por último, involucrar a los responsables de los centros y servicios en su implantación y desarrollo.

El despliegue de la campaña gráfica fue fundamental. Se creó un logotipo que identificaba el plan y se integró en todos los soportes. Se realizaron carteles para la señalización de las entradas de los edificios sin humo, para invitar a los fumadores a dejar los cigarrillos en los ceniceros antes de entrar en las sedes, carteles indicadores de las UTAF, así como otros relativos a los beneficios de acogerse a uno de los programas para dejar de fumar, etc.

### > Preparando el día D

Para la entrega del material se diseñó un sobre que llevaba impresa la frase "vuelve sin humo", ya que la fecha de la puesta en marcha coincidía con la vuelta de las vacaciones de muchos de los trabajadores de la mutua. Cada empleado recibió una carta del director general.

Durante el mes previo se intensificó la campaña de comunicación en la Intranet corporativa a través de banners y de foros específicos que permitían resolver de manera directa cualquier duda sobre el plan. Asimismo, se puso en marcha una campaña de difusión externa, a través de los medios de comunicación, en la que se informaba a todos los mutualistas de la entrada en vigor del Plan Ibermutuamur sin Humo.

### > La encuesta final

Por último, cuando ya había transcurrido un mes, se realizó una segunda encuesta en la que se preguntó a los trabajadores sobre la adhesión al plan en su centro de trabajo, así como el grado de satisfacción alcanzada desde su puesta en marcha.

El resultado fue valorado muy positivamente. Así, el 82 por ciento cumplía estrictamente la prohibición de fumar; el 74 por ciento opinaba que se estaba logrando el objetivo de crear un entorno laboral más saludable, el 39 por ciento de los trabajadores fumadores habían conseguido reducir la cantidad de cigarrillos consumidos y, por último, el 85 por ciento confirmaba que esta iniciativa no había generado ningún conflicto entre los trabajadores de la mutua.

De esta manera, desde Ibermutuamur se anima a todas sus empresas mutualistas a poner en marcha iniciativas de esta naturaleza, ya que un planteamiento ordenado, metódico y bien consensuado entre la dirección de la organización y sus trabajadores, hace posible convertir las instalaciones de una empresa en espacios libres de contaminación ambiental causada por el humo del tabaco.

Al final, el beneficio que se obtiene es que se generan entornos más saludables para los trabajadores, clientes y visitantes, y es perfectamente factible dentro de un clima de normalidad y equilibrio en las relaciones de convivencia en el equipo humano de la organización. ||