



Instituto Nacional de Cancerología

Consejo
Nacional
sobre Cigarrillo
y Salud.

El tabaquismo en lugares de trabajo.

Hechos & acciones

**Por seguridad, salud y eficiencia,
dele un toque moderno a su trabajo, sin tabaco.**

Lugares de trabajo libres de tabaco.

Cada día en el mundo más personas reconocen la importancia de trabajar en un ambiente libre de tabaco, sin ninguna duda el tabaquismo en lugares de trabajo es un riesgo ocupacional que no solamente afecta la salud del fumador, sino que aumenta los riesgos de accidentalidad, disminuye el rendimiento laboral y afecta la salud de los compañeros de trabajo.

**EL TABAQUISMO HA SIDO IDENTIFICADO COMO LA CAUSA AISLADA MAS IMPORTANTE
DE ENFERMEDAD Y MUERTE PREMATURA, PREVENIBLE**

- Alrededor del 33^o/o de todos los adultos fuman actualmente.
- En los países en desarrollo el número de fumadores en hombres es: 40 - 60^o/o, en mujeres 2 - 10^o/o.
- En Colombia fuman:
Hombres: 52^o/o
mujeres: 26^o/o
siendo: 39^o/o el número de fumadores en la población total.
- A nivel mundial en 1990, alrededor de 3 millones de defunciones se pueden atribuir al tabaquismo.
- En los países en desarrollo el tabaco causó 1 millón de muertes en 1990.
- Se estima que en Colombia mueren diariamente por enfermedades ocasionadas por el consumo de cigarrillo 49 personas.



COMO AFECTA EL TABACO A LOS TRABAJADORES FUMADORES? CONSECUENCIAS DEL TABAQUISMO SOBRE LA SALUD

Las estadísticas respecto a los riesgos de enfermedad y muerte son muy dicientes, al comparar fumadores, exfumadores y no fumadores.

Riesgos del tabaquismo sobre la salud				
Riesgos Probabilidad	Grandes Fumadores	Fumadores Moderados	Exfumadores	Fumadores Pasivos
Morir	15 años de expectativa de vida menos que los no fumadores.		Después de 10 a 15 años de haber dejado de fumar, el riesgo es igual al de los no fumadores, y es 300/o menor que en fumadores después de 6 años.	
Morir o enfermar de cáncer.	3 - 4 veces mayor que en no fumadores.	2 veces mayor que en no fumadores.		
Morir de cáncer de pulmón.	15 - 24 veces mayor que en no fumadores.	10 veces mayor que en no fumadores, 1.0000/o mayor riesgo.	Después de 10 ó 15 años de ser exfumador se iguala el riesgo al de no fumador.	Aumento del 340/o en quienes trabajan con un fumador.
Muertes por enfermedades coronarias. (Del corazón).	2000/o mayor riesgo que en no fumadores.	300/o son atribuidas al cigarrillo.	10 años después la mortalidad es igual a la de los no fumadores.	Aumento del riesgo en 500/o.
Enfermedades crónicas de los pulmones, enfisema, bronquitis crónica.		80 - 900/o son debidas al cigarrillo.	En semanas la tos con expectoración desaparece. La función pulmonar mejora; el deterioro se lentifica.	
Infarto del miocardio en mujeres.		En mujeres fumadoras el riesgo es 2600/o mayor que en no fumadoras.	En mujeres a los 2 años el riesgo disminuye a 1600/o y a 200/o después de 3 años.	
Cáncer de vejiga.		Riesgo de 40 a 2400/o mayor que en no fumadores.	El riesgo decrece gradualmente hasta alcanzar el de no fumadores a los 7 años.	
Cáncer de cuello uterino.	40 - 700/o mayor riesgo en fumadoras de más de 30 cigarrillos/día.			

UN RIESGO OCUPACIONAL PREEXISTENTE EN LA ACTIVIDAD A LA QUE SE DEDICA EL TRABAJADOR PUEDE POTENCIARSE O SUMARSE A LAS SUSTANCIAS CONTENIDAS EN EL HUMO DEL CIGARRILLO

HECHOS

- Un trabajador de asbesto que fuma tiene 10 veces más probabilidad de morir prematuramente que un no fumador en la misma ocupación.
- Un minero de uranio fumador tiene 6 veces mayor riesgo de desarrollar cáncer pulmonar que un no fumador en la misma ocupación.
- Un minero de carbón fumador tiene mayor riesgo de presentar bronquitis crónica que uno no fumador.
- Un trabajador de algodón fumador tiene mayor riesgo de presentar bronquitis crónica o bisinosis que uno no fumador.

El cigarrillo aumenta en forma importante el riesgo para enfermedad cardiovascular de las personas con ocupaciones sedentarias y con gran exposición al stress como oficinistas, atención al público, cargos de responsabilidad, procesos de alta peligrosidad.

**ALGUNOS COMPUESTOS QUIMICOS ENCONTRADOS EN
AMBIENTES LABORALES ASOCIADOS CON
RIESGOS PARA LA SALUD, QUE TAMBIEN SE
ENCUENTRAN EN EL HUMO DEL CIGARRILLO**

Compuesto:	Ambiente:	Efecto:
Formaldehídos (gas).	Preservación de cueros, textiles, imprentas, fundición, hospitales y laboratorios, morgues.	Irritación severa, alergias, cáncer.
Aldehídos (vapores) y Cetonas, Alifáticas (líquidos).	Antioxidantes, explosivos, fabricación de espejos, adhesivos, celulosidos, lacas y barnices, pintura atomizada.	Irritación de ojos, piel, vías respiratorias superiores.
Acroleína (vapor).	Acrílicos, plásticos, cauchos, extintores de incendios, refrigeración, resinas, textiles, fundición, soldadura.	Irritación intensa de ojos y mucosas.
Hidrocarburos aromáticos (vapores), (aerosol).	Fundición de aluminio, petróleo, proceso del coque, industrias de gas y brea, conductos de escape de gases.	Cáncer de pulmón y vejiga.
Aminas aromáticas (aerosol).	Tinturación y colorantes.	Cáncer de vejiga.
Benceno (vapor).	Terminado de muebles, petroquímicos, industria de caucho, adhesivos, solventes.	Irritación, alteraciones hematológicas, anemia, leucemia mutagénesis.
Acido cianhídrico (Cianuro de Hidrógeno), (gas).	Humo del alto horno, hornos de coque, industria de gas, electroplatinado, extracción de plata.	Asfixia, desactivación enzimática.
Amonio (gas).	Industria química, tintorería, electroplatinado, fabricación de fertilizantes, industria de papel, curtido de pieles, tratamiento de aguas.	Irritación, náuseas, bronquitis, edema pulmonar.
Oxidos de nitrógeno (gases).	Fabricación de fertilizantes, soldadura, industria química, limpieza de metales.	Irritación de vías respiratorias, disnea, enfisema, cáncer, fibrosis, alergia, neurotoxicidad.
FUENTE: Información de la OMS con motivo del Día Internacional sin Tabaco. Tabaco en el Trabajo: El Riesgo sobreañadido.		



¿COMO AFECTA EL TABACO A LOS TRABAJADORES NO FUMADORES? FUMADORES PASIVOS O INVOLUNTARIOS

Fumador pasivo o involuntario es una persona que convive o está muy frecuentemente en contacto con quien fuma, sin ejercer acción directa de fumar.

Fumador activo es quien ejerce la acción de fumar, por tanto es un fumador "voluntario".

El humo del cigarrillo está compuesto por 2 tipos de corrientes o flujos, el principal y el colateral.

El flujo colateral es el que libera el cigarrillo durante su combustión entre una y otra "fumada" del usuario.

La simple separación de fumadores y no fumadores en un mismo recinto no elimina la exposición de los no fumadores al humo ambiental de tabaco, pues éste tiende a distribuirse homogéneamente en el ambiente.

La exposición a humo de tabaco se puede comprobar determinando los niveles de cotinina (forma como se elimina la nicotina) en orina, que se pueden visualizar en el siguiente gráfico.

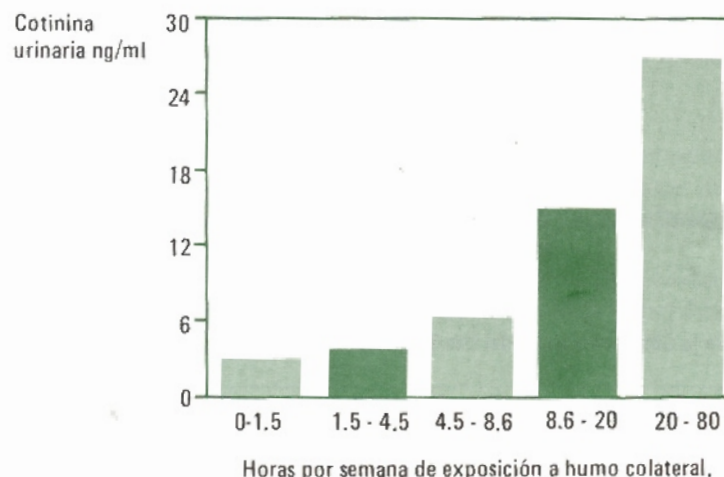
Niveles de exposición a humo colateral en no fumadores correlacionado con niveles de cotinina como indicador de la absorción de nicotina.

Los riesgos para la salud de los fumadores pasivos:

- El tabaquismo involuntario es causa de síntomas y enfermedades respiratorias.
- El humo produce efectos irritantes de ojos, nariz, garganta.
- Existe un riesgo mayor de desarrollar cáncer pulmonar en esposas de fumadores (30⁰/o) y en quienes trabajan con fumadores (34⁰/o).
- Los hijos de padres fumadores tienen una mayor frecuencia de síntomas, alteraciones e infecciones respiratorias (tos crónica, bronquitis, gripas, alergias, etc.), al igual que otitis, asma y disminución de su función pulmonar.
- Se ha visto además un incremento del riesgo de presentar cáncer pulmonar en no fumadores que estuvieron expuestos en su infancia a humo de cigarrillo en su hogar.
- Existe un incremento en el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, en los no fumadores expuestos a humo de cigarrillo.
- Se ha estimado que el riesgo se aumenta en un 50⁰/o.

Las mujeres en embarazo que fuman presentan una mayor frecuencia de abortos espontáneos, partos prematuros y mortinatos (muerte neonatal). Además sus hijos tienen retraso en su desarrollo con bajo peso al nacer, maduración pulmonar más lenta y menor estatura.

Absorción de nicotina en no fumadores





TABACO O PRODUCTIVIDAD? USTED ELIGE. CONSECUENCIAS ECONOMICAS DEL TABAQUISMO EN LA EMPRESA

Los costos y pérdidas económicas relacionados con el tabaquismo entre los trabajadores de una empresa, tienen implicaciones que generalmente son desconocidas, no se han analizado o se pasan por alto sin darle importancia, olvidando las repercusiones económicas alarmantes que conlleva el hecho de contar con fumadores entre sus empleados.

PANORAMA

En Estados Unidos de América:

* A nivel nacional el tabaquismo tiene un costo de 26 billones de dólares (\$17025.84 millones de pesos) por pérdidas de productividad anualmente. Costo que es cubierto por las empresas.

* Otros 16 billones de dólares (\$10477.44 millones de pesos) son gastados en costos médicos relacionados con tabaquismo. Generalmente la mitad de este monto es pagado por las empresas.

* Una empresa puede perder por gastos a corto plazo (incendio, accidentes, ventilación, aseo, productividad, riesgos ocupacionales para la salud, etc.) de 300 a 350 dólares (\$196452 a \$229194) anualmente por fumador; sin contar las pérdidas a largo plazo como ausentismo, muerte prematura, costos por atención médica.

En Colombia no se cuenta con un cálculo de estos costos, que sin duda alguna también representan grandes pérdidas para la industria.

HECHOS

- Los índices de ausentismo de fumadores son 50⁰/o mayores que los de no fumadores.
 - Los fumadores tienen 50⁰/o mayor probabilidad de hospitalizarse que aquellos que no fuman.
 - Un empleado no fumador expuesto a humo de cigarrillo en su trabajo, tiene una mayor probabilidad de enfermar y morir que otro no fumador por el ambiente laboral en que se desempeña.
 - Los fumadores tienen 2 veces más accidentes de trabajo que los no fumadores.
 - El tabaquismo en el sitio de trabajo es un riesgo ocupacional
- El 74⁰/o de los fumadores se encuentran entre 15 - 45 años, grupo etáreo correspondiente a la población económicamente activa.

BENEFICIOS PARA LA EMPRESA

- * La limitación o prohibición del tabaquismo ayuda a crear un lugar de trabajo seguro y saludable.
- * Los costos directos por mantenimiento de la planta y equipos se reducen al disminuir o eliminar humo, fósforos y colillas.
- * Los índices de ausentismo decrecen.
- * Se optimiza el tiempo por trabajador fumador, ya que no empleará este tiempo para fumar, y logrará una mayor concentración en su tarea.
- * La depreciación del valor de equipos de oficina y muebles es más lenta.
- * Algunos seguros de vida e incapacidad ofrecen un menor costo en las primas de no fumadores.

- * El riesgo de incendios y explosiones disminuye.

COMO CONVERTIR SU EMPRESA EN LUGAR LIBRE DE TABACO? POLITICAS - PROGRAMAS ANTITABAQUICOS - INCENTIVOS

Tipo de políticas que puede adoptar en su empresa:

Las políticas antitabáquicas adoptadas pueden contemplar los siguientes aspectos:

- * Razones que tenga la compañía para reducir o prohibir fumar;
- * Areas designadas para fumar y/o áreas donde se prohíba fumar;
- * Reglamentación separada para las áreas de trabajo y para áreas de uso común;

- * Restricciones para visitantes;
- * Oportunidades de cesación;
- * Normas para el cumplimiento de las políticas;
- * Medidas a tomar para hacer cumplir la restricción y/o prohibición.

Estas políticas se pueden categorizar de diferentes maneras. Al basarse en los objetivos se pueden identificar las siguientes categorías:

- * Proteger los equipos y la propiedad;
- * Cumplir las leyes o resoluciones;
- * Prohibir fumar en áreas específicas;
- * Prohibir fumar en toda la organización, excepto en áreas designadas para fumar;
- * Prohibir fumar en toda la organización;
- * Impedir la contratación de fumadores;
- * Una combinación de éstas.

ETAPAS DE UN PROGRAMA ANTITABAQUICO EN LA EMPRESA

1. Etapa de concientización y motivación:

Solicite a una entidad competente o a la persona adecuada que visite su empresa y explique la realidad del tabaquismo.

2. Etapa de diagnóstico:

Con los interesados, haga una estadística general y sencilla sobre cuántos se sienten incómodos porque otros fuman, cuántos son los fumadores y cuántos desearían dejar de fumar.

3. Etapa de apoyo ambiental:

Elimine en su lugar de trabajo estímulos externos que inciten a fumar: ceniceros, encendedores, etc., reemplácelos por matas bonitas, revistas atractivas, dulces, pinturas, esculturas y afiches o letreros de "MEJOR SIN HUMO".

4. Etapa de apoyo social:

Capacite a los NO FUMADORES para que, sin alterar las relaciones interpersonales, exijan su derecho de no ser FUMADORES PASIVOS.

5. Etapa de extinción:

Establezca un concurso para motivar a la "abstinencia de cigarrillo", puede llamarse "SECCION SIN ADICCION". El premio puede consistir en una suma de dinero que se entregará a quien logre permanecer

el mayor número de días sin fumar. De dónde saldrá el dinero? Puede proponerse que los fumadores coloquen en una alcancía el dinero que destinaban a la compra de cigarrillos. Al final lo ganará quien mayor voluntad haya tenido.

6. Etapa de apoyo familiar:

Como es muy probable que quien se abstenga en la oficina, universidad o lugar habitual, intensifique el consumo en la casa, debemos proponer una capacitación a nivel de grupos familiares, esta es la etapa de apoyo familiar, en donde se busca que la familia participe y se beneficie de la campaña "MEJOR SIN HUMO".

7. Etapa de apoyo personal:

El cigarrillo produce adicciones fisiológicas y psicológicas que al suspender el consumo pueden causar el "síndrome de abstinencia", para contrarrestarlo se desarrollarán programas para adquirir aptitudes para manejar el stress y para lograr la relajación.

8. A esta última etapa llegará sólo un reducido número de los que iniciaron la campaña, pero no nos desilusionemos. El siguiente paso es estabilizar la conducta de abstinencia. Consiste en motivar a quienes han logrado dejar un tiempo de fumar, a que lo eviten un tiempo igual o superior hasta que logren dejarlo definitivamente. También hacer pequeñas celebraciones de "UN MES" (2 meses. . .) o el tiempo que sea, de "EMPRESA SIN HUMO".

INCENTIVOS PARA AYUDAR A LOS FUMADORES A DEJAR DE FUMAR QUE PUEDEN UTILIZAR LAS EMPRESAS

- * Ofrecer programas de cesación gratuitos o con costos reducidos en el sitio de trabajo.
- * Proveer programas de cesación en tiempo de la compañía o en parte del tiempo de los empleados, incluso a miembros de la familia.
- * Ofrecer pagos en efectivo a quienes dejan de fumar por 6 ó 12 meses.
- * Mantener un fondo para premiar a los que dejaron de fumar.
- * Aumentar el tiempo de vacaciones de los no fumadores.
- * Distribuir palitos de zanahoria (como sustitutos del cigarrillo) y chicles como ayuda para dejar de fumar durante el "Día Libre de Tabaco".



COMO AYUDAR A LOS FUMADORES DE SU EMPRESA? BENEFICIOS DE POLITICAS Y PROGRAMAS DE TABAQUISMO EN LA EMPRESA

HECHOS

FUMADORES QUE HAN INTENTADO DEJAR DE FUMAR:

- * En 1966 en Estados Unidos apenas el 26^o/o de los fumadores lo habían intentado.
- * En 1982 subió el número a 37^o/o.
- * En 1971 en América Latina lo intentaron el 45^o/o de hombres y el 39^o/o de mujeres.

NUNCA HAN FUMADO:

- * En Estados Unidos el 28^o/o de la población nunca había fumado según encuesta elaborada en 1960.
- * En 1969 y 1980 subió a casi un 32^o/o.
- * En Colombia de 1977 a 1980 el 48^o/o de la población nunca había fumado.

Muchos fumadores han hecho varios intentos fallidos de dejar de fumar, reincidiendo por falta de apoyo ambiental, social y familiar.

Beneficio para los empleados:

- * Es un aspecto que concierne tanto a fumadores, como a no fumadores, por los efectos que ocasiona el cigarrillo sobre la salud.
- * Se brinda una ayuda a los no fumadores que les molesta el humo de cigarrillo.
- * Mientras el tabaquismo sea socialmente aceptado, las políticas en las empresas son las que guían el comportamiento de los fumadores en su trabajo.
- * Para las directivas, gerentes y jefes la existencia de políticas facilita sus determinaciones respecto al tabaquismo en sus empleados, al aclarar y definir la posición de la empresa al respecto.
- * Los empleados se concientizan de que la reducción del tabaquismo es una medida que se toma para su beneficio, porque el dinero empleado para cubrir los gastos relacionados con el tabaquismo, ausentismo y mantenimiento se puede emplear para su bienestar.
- * Los empleadores y directivos de la empresa tienen una gran responsabilidad en ayudar a sus trabajadores fumadores en su empeño de dejar esta adicción como parte del fomento del bienestar de los empleados contemplado en la legislación existente sobre salud ocupacional en el país.

Programas de cesación de tabaquismo:

Los programas de cesación implantados por las empresas son el aspecto visible, más comentado por los trabajadores, de una política antitabáquica. Para muchos trabajadores especialmente para los fumadores, ésta es una expresión tangible del propósito de la empresa en ayudarles a dejar el cigarrillo, por lo tanto la totalidad de los esfuerzos encaminados a limitar el tabaquismo se medirá y evaluará con base en los programas de cesación desarrollados.

Sin duda alguna, muchos fumadores están ansiosos por dejar de fumar y cada vez más un número creciente está actualmente tratando de hacerlo.

Aspectos en los cuales se diferencian los programas de cesación:

- * Fisiología de la abstinencia;
- * Ruptura de comportamientos adictivos;
- * Uso de sistemas de soporte;
- * Cómo combatir el nerviosismo de los fumadores;
- * Tabaquismo y nutrición (incluye cómo evitar la ganancia de peso);
- * Cómo mantener el comportamiento de no fumador;
- * El ejercicio como sustituto del tabaquismo.

Técnicas de cesación:

- * Disminución gradual;
- * Fijar un día de abandono del tabaquismo;
- * Fumar rápidamente;
- * Hipnosis;
- * Acupuntura;
- * Homeopatía.

Estrategias en la sesión:

Existe variación en la duración e intensidad:

- * Cursos intensivos de 5 días;
- * Sesiones semanales por uno o varios meses.

Participantes:

- * Debido a la importancia del apoyo familiar y social, a algunas sesiones se invitan las esposas y otros miembros de la familia.

Métodos y medios de enseñanza:

- * Material impreso;
- * Audiovisuales;
- * Demostraciones;
- * Entrenamiento de habilidades;
- * Lecturas y discusiones de grupo.

NECESITA AYUDA PARA QUE SU SITIO DE TRABAJO QUEDE LIBRE DE TABAQUISMO?

Instituciones y Centros que cuentan con material adicional y con programas de cesación.

INSTITUTO NACIONAL DE
CANCEROLOGIA
Calle 1a. No.9-85 Sección de
Prevención Tels.: 2464385 -
2460099 - 2802021
Santafé de Bogotá, D.C.

PRO CARDIO
Cra.16A No.86A-57
Tels.: 2360284 - 2573375
Santafé de Bogotá, D.C.

CENTRO MEDICO
CLINICA DE OCCIDENTE
Doctor Guillermo Vanegas
Calle 19 Norte No.5 Norte-35
Consultorio 406
Tel.: 677848
Cali (Valle).

FUNDACION MARGARITA
SOTO DE RAMOS
Calle 61 No.9-75
Tel.: 2488521
Santafé de Bogotá, D.C.

AYRE - AYUDAS
RESPIRATORIAS
Clínica Shaio - Avda. 54
No.104-50 Of. de Neumología.
Tels.: 2538229 - 2710600
Ext.2242
Santafé de Bogotá, D.C.

FUNDAR
Mario Avendaño
Carrera 16 No.36-22
Tel.: 2454710
Santafé de Bogotá, D.C.

ALCOHOLICOS ANONIMOS
Calle 36 No.15-62 Tel.: 2321133
Santafé de Bogotá, D.C.

COMITE COLOMBIANO PARA
LA PREVENCIÓN DE LA
ARTERIOESCLEROSIS
Dr. Manuel Chávez - A.A. 12350
Tel.: 2180974
Santafé de Bogotá, D.C.

LIGA COLOMBIANA DE LUCHA
CONTRA EL CANCER
Carrera 5a. No.57-47
Tels.: 2551400 - 2488496
Santafé de Bogotá, D.C., o
en las seccionales de cada ciudad.

SOCIEDAD COLOMBIANA
DE NEUMOLOGIA
Drs. Carlos Torres y Carlos Awad
Carrera 16 No.77-11 Oficina 303
Tel.: 2801439
Santafé de Bogotá, D.C.

ACCION POR LOS DERECHOS
DE LOS NO FUMADORES
ADENOF
Cra. 6 No.55-34 Of.203
Tel.: 2125547
Ramiro Ocampo Varón
Santafé de Bogotá, D.C.

ESTA ES LA LEGISLACION VIGENTE EXIJA SU CUMPLIMIENTO

- Restringe la publicidad de cigarrillos en televisión, hasta después de las 11 p.m. Decreto 3430, Nov. 1982 reglamentado por Resolución 4063, Dic. 1982.
- Lugares públicos y transporte de uso público en Bogotá. Concejo de Bogotá, Acuerdo 3 de 1983.
- Creación del Consejo Nacional sobre Cigarrillo y Salud Resolución 07559, junio 1984 del Ministerio de Salud.
- Instituto Nacional de Cancerología. Resolución 1191, Oct. 1987.
- Reglamentación de la venta y promoción del cigarrillo. Decreto Ley 30, enero 1986 reglamentado por el Decreto 3788, Dic. 1986.
- Ministerio de Salud y entidades adscritas. Resolución 7036, mayo 1991.
- Aeronáutica Civil. Interior de aeronaves comerciales en todos los vuelos regulares domésticos. Resolución 11073, Sep. 1991.

El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social expidió la Resolución 001075 del 24 de marzo de 1992, por la cual reglamenta actividades en materia de Salud Ocupacional.

Todos los años entre el 31 de mayo y el 6 de junio se celebra la semana de Prevención del Infarto.
Dejar de fumar; es el paso más importante para evitar un infarto.