

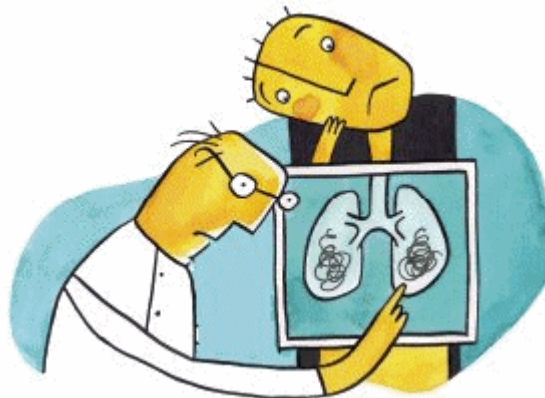
TABACO Y SALUD LABORAL

Sumario

- Qué es el tabaquismo?
- Efectos del tabaquismo sobre la salud
- Dejar de fumar es posible
- Efectos de la síndrome de abstinencia nicotínica
- Legislación contra el tabaquismo.
- Fumadores en lugares de trabajo sedentario
- Una actitud sindical para tratar el tabaco en los centros de trabajo
- Tabaco, publicidad y mentiras mas comunes

Resumen:

10 ideas básicas sobre el tabaco



QUÉ ES EL TABAQUISMO?

El tabaquismo es un hábito social que consiste en la inhalación diaria del humo de tabaco, ya sea de un cigarro-puro, de un cigarrillo o de otro preparado fumable (pipas, etc.).

El hecho de fumar representa la absorción en el cuerpo, principalmente a través de las vías respiratorias y el envío al aire de una mezcla compleja del orden de 4000 sustancias químicas, fundamentalmente monóxido de carbono, dióxido de carbono, óxidos de nitrógeno, y una amplia variedad de gases, sustancias, partículas y cenizas entre las que se encuentran la nicotina y el alquitrán.

Habitualmente ha sido un hábito de hombres pero en los últimos 40 años, con la masiva incorporación de la mujer al trabajo y a la vida social en todo el Estado español, un 50% de las mujeres menores de 45 años fuma, y entre las jóvenes el tabaquismo es mayor que entre los jóvenes, todo esto bajo un falso concepto de liberación personal (que la publicidad de la industria tabaquera refuerza) de aparecer como más adulto y de parecer socialmente más independiente.

Este hecho social ha provocado la alarma de las autoridades sanitarias que previenen un aumento sensible del cáncer de pulmón entre las mujeres catalanas en los próximos 20 años. El gasto directo meramente sanitario que el tabaquismo comporta para Cataluña es de unos 40.000 millones de pts. anuales.

Cada minuto muere un ciudadano de la Unión Europea por tabaquismo. El gasto social, laboral y sanitario para curar los efectos del tabaco es muy importante. A pesar de ello la propia UE mantiene una subvención anual de 166.000 millones de pts. al cultivo de tabaco bajo la presión de las industrias del tabaco que dan empleo a 200.000 trabajadores.

Así y todo solamente un 20 % del tabaco que se consume en Europa proviene de la UE, el resto viene sobre todo de las grandes compañías tabaqueras norteamericanas que emplean ingentes cantidades de dinero en publicidad y mueven un comercio legal y de contrabando que reúne importantes intereses.

Los gobiernos han de convivir con la contradicción de estimular la industria que les permite recaudar fondos fiscalmente (en España del precio de un cigarrillo, un 70 % son impuestos, 700.000 millones cada año) y por el contrario han de dedicar importantes cantidades de su Presupuesto a el absentismo laboral generado por las afecciones del tabaco y al gasto sanitario que provoca.



EFFECTOS DEL TABAQUISMO SOBRE LA SALUD.

El tabaquismo es la causa de un 16 % de los casos de mortalidad en nuestro país, principalmente a causa de enfermedades de corazón, pulmón y de muchas variedades de cáncer.

El tabaquismo afecta las vías respiratorias debilitando sus defensas y haciendo más propenso a las afecciones respiratorias; y cardiovasculares, infecciones, resfriados, bronquitis, alergia, asma, cáncer. Por regla general puede suponer una pérdida de 20 años de vida.

La **nicotina** es la droga principal que tiene la facultad de estimular ciertas sustancias químicas cerebrales (la dopamina que da sensación de bienestar) que dan origen a la adicción, activa las glándulas suprarrenales generando hormonas que someten el corazón a un mayor esfuerzo, incrementando la presión sanguínea y la frecuencia cardiaca.

Los alquitranes son tóxicos y provocan entre otros efectos la obstrucción de los capilares y vasos sanguíneos, origen del dolor de cabeza y reducción de la capacidad de concentración mental, así como de la obstrucción de las vías circulatorias origen de las afecciones coronarias y circulatorias.

El monóxido de carbono inhalado diluye el oxígeno de las células de la sangre privando al corazón, cerebro y resto del cuerpo de este elemento imprescindible para la oxigenación y la restauración de las funciones celulares.

La concentración del tabaco provoca en mucosas y tejidos un olor desagradable que afecta al gusto y al olfato provocando mal aliento y reseca y arruga la piel y cabellos.

De la **multitud de sustancias químicas** que llegan al cuerpo para inhalación de humo de tabaco, se han detectado venenos como el cadmio, el cianuro y el arsénico y más de 40 compuestos conocidos que son claramente tóxicos y cancerígenos.

Un estudio reciente del Ministerio de Sanidad indica que anualmente mueren en España más de 40.000 personas por fumar. Solamente el gasto hospitalario es de 250.000 millones de pts anuales. Son atribuibles al tabaco el 30 % de todas las muertes por diferentes tipos de cáncer (boca, garganta, esófago, estómago, etc.), un 85 % de las producidas por cáncer de pulmón, un 35 % de las causadas por cardiopatía isquemia (infarto, angina de pecho, muerte súbita) y el 90% de las generadas por EPOC; enfermedad pulmonar obstructiva crónica.



DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

El tabaco es una droga que produce dos efectos; tolerancia y dependencia. La tolerancia significa que de una forma inconsciente y neuro-fisiológica cada vez quieres más y necesitas más para encontrar los niveles de satisfacción esperados.

La dependencia significa que su toxicidad habitúa el cuerpo de manera que éste pide su dosis diaria, despertando, si esta no llega, el síndrome de abstinencia lo que hace que cueste mucho dejarlo. Los beneficios personales que reporta el abandono del tabaquismo son:

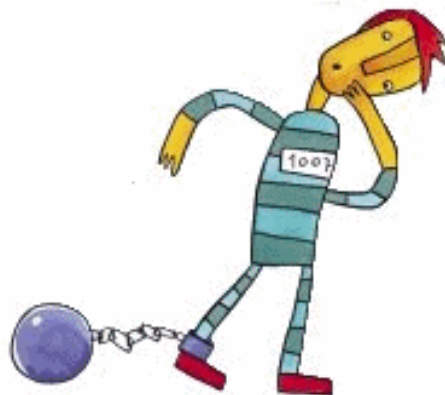
Mayor libertad; La supuesta libertad que significa fumarte tu cigarrillo es incomparablemente más falsa que la verdadera libertad de no depender de un hábito y no someter el cuerpo al riesgo de múltiples enfermedades y inconveniencias.

Mayor disponibilidad económica; El coste del hábito del tabaquismo es importante para una economía familiar, este ahorro supone disponer de este dinero, y es una oportunidad para destinarlo a otras cosas más gratificantes.

Más salud y un mejor bienestar: Un cuerpo sin la dependencia del tabaco funciona mejor, y te hace sentir más bien y sobre todo se reduce el riesgo de sufrir enfermedades graves, se respira mejor y se recupera el gusto y el olfato.

Mejor imagen personal: El tener una cigarrillo en la boca no te hace ser más auténtico ni te reafirma en nada. Pero si prescindes recuperas el blanco de los dientes, tu aliento es mucho más fresco y no desprendes olores desagradables.

Mayor solidaridad con los no fumadores: Debido a la contaminación ambiental cada vez hay más personas sensibles a la contaminación del aire, que se agrava con la presencia de fumadores. Tener cuidado de no fumar en lugares públicos y cerrados, no habilitados para ello, es un acto de civismo y de consideración hacia los demás



EFECTOS del SINDROME de ABSTINENCIA NICOTÍNICA

Cuando se está bajo los efectos del tabaquismo, es aconsejable seguir un programa de desintoxicación con control médico, ya que abandonar radicalmente y sin ayuda el tabaquismo provoca el llamado síndrome de abstinencia que sin control puede tener un efecto rebote, ya que al no poder continuar con la abstinencia se vuelva a fumar con más adicción.

El tabaquismo como hábito es una variedad de neurosis que sólo se puede combatir con un tratamiento que aborde las causas de esta neurosis, en el momento que se tiene una motivación y se pone fuerza de voluntad es más fácil abandonarlo.

La síndrome de abstinencia supone incremento de la necesidad de fumar, irritabilidad, Insomnio, aumento de la necesidad de ingerir alimento, incapacidad para la concentración mental, fatiga, molestias intestinales.

Todos estos efectos desaparecen en un período de 4 a 16 semanas, y el tratamiento de la abstinencia y desintoxicación ha de venir acompañado de ejercicios de respiración, mentalización, alimentación rica en fibra y vegetales evitando el café el té y el alcohol, hidratación con líquidos y zumos de fruta y ejercicio físico al aire libre que estimule las vías respiratorias y las fortalece (natación, gimnasio, montañismo, etc.).

Como medida de soporte se puede llamar al

Teléfono de atención al Tabaquismo: 902.113830

Del Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo

Web: <http://www.cntp.es>



LEGISLACIÓN CONTRA EL TABAQUISMO

La legislación española de limitación del uso del tabaco para la protección de la salud pública es muy concreta, el único inconveniente es que no hay una sensibilización ciudadana para hacerla cumplir.

En primer lugar está legislado en el Real Decreto 192/1988 de 4 de marzo del Ministerio de Sanidad y Consumo que pretende delimitar la venta y uso del tabaco para proteger la salud pública.

En esta Ley se especifica en su art.1º que:

“Se declara el tabaco sustancia nociva para la salud de la persona”

“En caso de conflicto prevalecerá siempre el derecho a la salud de los no fumadores sobre el derecho de los fumadores a consumir labores de tabaco en todos aquellos lugares o circunstancias en que pueda afectarse al derecho a la salud de los primeros”.

En su art. 7º. Establece:

Apartado 1 b) “ No se permitirá fumar en cualquier área laboral donde trabajen mujeres embarazadas.”

Apartado 2 f) “No se permitirá fumar en sales de uso público general, lectura i exposición”
y g) “en locales comerciales cerrados con frecuente congregación de personas”
i) “en ascensores y elevadores.

En el apartado. 3 pide : “Se solicitará la colaboración de los Comités de Seguridad e Higiene en el Trabajo y de los Comités de empresa en la ejecución y vigilancia de estas normas.

En el art. 8º. Apartado 1 . dice “Se habilitará zonas diferenciadas para fumadores ostensiblemente señalizadas en locales destinados a teatro y otros espectáculos públicos o deportivos cerrados, salas de espera de transporte colectivo y cualquier local donde exista prohibición de fumar.”

En el apartado 2 “En los locales comerciales cerrados con amplia concurrencia de personas será especialmente ostensible la señalización de las áreas de fumadores con el objeto de evitar el incumplimiento de la norma en lugares escasamente controlados y el riesgo consecuente”.



FUMADORES EN LUGARES DE TRABAJO SEDENTARIO

Existe una máxima bien conocida en los ambientes sanitarios que prevé como inevitable la fórmula siguiente:

Strés+TABACO+Trabajo sedentario = infarto de miocardio

Hoy las características de nuestro trabajo están sufriendo un cambio muy importante, donde cada vez más cuenta el tratamiento de una cantidad de información, que ha de estar valorada en muy poco tiempo para tomar decisiones que comportan un cierto riesgo.

Esta forma de trabajo se hace de manera sedentaria en la mayoría de los casos y son frecuentes los casos de empleados que absorbidos por su responsabilidad en el trabajo, descuidan aspectos importantes para su salud como es dedicar un tiempo libre a la práctica de un deporte físico, para contrarrestar el efecto que el sedentarismo causa en nuestro cuerpo y un tiempo de ocio necesario para aminorar el efecto estresante y de fatiga mental que comporta el tratamiento de la información.

La presencia de fumadores en los lugares de trabajo empeora las condiciones y cierra la fórmula que lleva hacia enfermedades de orden coronario y vascular. De hecho las autoridades sanitarias tienen datos que confirman que trabajar en un ambiente de humo o convivencia con fumadores aumenta un 25 % el riesgo de infarto y un 26 % el de cáncer de pulmón.

Un buen porcentaje de muerte prematura de empleados de oficinas bancarias fumadores en activo lo es por motivos cardiovasculares, este porcentaje aumenta sensiblemente al adquirir la condición de jubilado y sumarse enfermedades oncológicas .

Otro aspecto en el que el humo del tabaco afecta la salud de fumadores activos y pasivos son las condiciones de trabajo en oficinas o departamentos, lugares cerrados de ventilación forzada que se traduce de una forma importante en la patología de enfermedades alérgicas y respiratorias que llegan a hacerse crónicas por la persistencia de ambientes viciados por el humo del tabaco, éste deterioro de la salud va en aumento agravado por el deterioro medioambiental de las ciudades y núcleos urbanos de nuestro país.



ES NECESARIA UNA POSTURA SINDICAL ? (para tratar el tabaquismo en los centros de trabajo)

Los Sindicatos como asociaciones de trabajadores para la defensa de los derechos de sus afiliados y de todos los trabajadores, han sido hasta el presente reacios a abordar la problemática que representa para la salud de los trabajadores la presencia de fumadores en los lugares de trabajo.

La razón puede ser que una buena parte de los dirigentes sindicales son fumadores, otra que una buena parte de los afiliados también lo son, otra que buena parte de los dirigentes empresariales son fumadores y en el mejor de los casos mantienen una posición cómoda de dejar que los conflictos los arreglen los propios trabajadores entre ellos.

A pesar de ello un Sindicato que verdaderamente se preocupe por la salud y las condiciones de higiene y seguridad en los lugares de trabajo ha de tener una postura clara y activa en favor de la salud como un beneficio inalienable de todos los trabajadores.

El hecho de que haya trabajadores fumadores presupone que privarlos de su hábito puede ser una fuente de conflicto, ya que aumentaría su irritabilidad en el lugar de trabajo, debido al síndrome de abstinencia.

Este hecho puede ser perfectamente palpable, cuando la empresa habilita lugares de descanso para fumadores donde se practica una ventilación forzada de más caudal de renovación de aire, la legislación marca un mínimo de 50 m³ de aire limpio por hora y trabajador.

Todo esto comporta que la empresa ha de permitir pausas a estos trabajadores para practicar su hábito, ya sea en los lugares de descanso de las Centrales o saliendo a la calle en las oficinas.

Los Sindicatos últimamente están recibiendo muchas consultas pidiendo una protección legal o de cualquier tipo para los trabajadores no fumadores que han de soportar los humos de los fumadores intransigentes. Alguna vez los Sindicatos han de intervenir para hacer cumplir la Ley, sobre todo cuando una trabajadora embarazada forma parte de la plantilla de una oficina de fumadores.

La responsabilidad que los Sindicatos toman en el momento que forman parte de los Comités de Seguridad y Salud hace que hayan de ser pro-activos en favor de una limpieza e higiene en los lugares de trabajo, sin obviar que el humo del tabaco es un elemento



contaminante nocivo de primer orden. Los Sindicatos han de exigir a las empresas que sean activas tanto para proteger a los no fumadores como para ayudar a los tabaquistas a dejar su hábito en beneficio de la salud pública y de toda la plantilla.

TABACO, PUBLICIDAD Y MENTIRAS MAS COMUNES

1ª ES MÁS PELIGROSA LA CONTAMINACIÓN, QUE FUMAR : El humo del tabaco tiene una concentración de algunos productos tóxicos 400 veces superior a los niveles máximos de toxicidad permitidos internacionalmente en el medio ambiente. Todos sentimos preocupación por el medio ambiente. Hay que ser pues, un poco más ecologistas, escoger la salud pública no es limitar la libertad de nadie, sino al contrario es luchar contra una epidemia que afecta a víctimas involuntarias: los fumadores pasivos.

2ª FUMO CIGARRILLOS LIGHT, CON POCA NICOTINA Y ALQUITRÁN, POR TANTO, NO ES PRECISO QUE LO DEJE : Los cigarrillos light contienen las mismas sustancias peligrosas que el tabaco normal, sólo se han reducido los niveles de nicotina y alquitranes. Muchos fumadores inhalan estos cigarrillos más a menudo y más intensamente para compensar los bajos niveles, en consecuencia aumentan la ingestión de estos tóxicos.

3ª EL TABACO ME HACE SER PERSONAL Y SOCIALMENTE MAS INTERESANTE ; Habitualmente fumar ha sido un hábito de hombres, pero en los últimos 40 años con la incorporación masiva de la mujer al trabajo y la vida social en toda España, un 50 % de las mujeres menores de 45 años fuma, y entre las jóvenes el tabaquismo es mayor que entre los chicos. Todo ello bajo un falso concepto de liberación personal (que la publicidad tabaquera refuerza) de parecer más adulto y socialmente más independiente.

4ª ES IMPOSIBLE DEJAR DE FUMAR ; Para algunas personas fumadoras puede ser difícil, pero para otras es más fácil de lo que piensan. Cada día más personas dejan de fumar. Hay quién lo resuelve a la primera, pero la mayoría necesita ayuda y algunos intentos para conseguirlo. Es posible dejar de fumar, requiere un esfuerzo, sobre todo si hace tiempo que se fuma, ya que el daño del tabaco es acumulativo. Aunque inicialmente fumar te pueda dar seguridad psicológica, a largo plazo, como que crea dependencia psíquica y física, te resta libertad y por tanto te quita seguridad.

5ª SI DEJO DE FUMAR SEGURO QUE ME VOY A ENGORDAR ; No todos engordan, normalmente son pocos kilos, por esta causa, y el peso anterior se puede recuperar al cabo de unos meses. No hace falta llevar una dieta estricta. El ejercicio es una buena técnica para afrontar el síndrome de abstinencia y para evitar ganar kilos.

6ª SI ES TAN GRAVE, PARA LA SALUD PÚBLICA, EL GOBIERNO YA PROHIBIRÁ FUMAR ; Cada minuto muere un ciudadano en la Unión Europea por causa del tabaco. El gasto social, laboral y sanitario para curar los efectos del tabaco es muy importante. A

pesar de eso la UE mantiene una subvención anual de 166.000 Mill. de pts. al cultivo del tabaco, bajo la presión de la industria que ocupa a 200.000 personas. Con todo el 80% del tabaco consumido en la UE proviene de las grandes compañías tabaqueras norteamericanas que emplean ingentes cantidades de dinero en publicidad y mueven un comercio legal y de contrabando que reúne importantes intereses. Los gobiernos han de convivir con la contradicción de estimular la industria que les permite recaudar fiscalmente, (en España 700.000 mill. pts cada año), y por contra dedicar cantidades importantes de su presupuesto al gasto sanitario, social y laboral que las afecciones del tabaco provocan en alergias, asma, bronquitis, enfisema, enfermedad pulmonar crónica y cánceres.

7ª NO ES TAN GRAVE EL DAÑO DEL HUMO DE MI CIGARRILLO PARA LOS NO FUMADORES; En el caso de un no-fumador adulto y sano, la exposición involuntaria al humo del tabaco, sobre todo en lugares cerrados; (centros de trabajo, comedores, ascensores, subterráneos, edificios, locales públicos, transportes colectivos, etc.) suele provocar sensaciones subjetivas desagradables y molestias orgánicas diversas, básicamente en ojos, mucosas y en el aparato respiratorio, que son las zonas más sensibles a la irritación. Estas consecuencias se agravan si el fumador pasivo sufre de alguna broncopatía crónica o enfermedad coronaria. En cuanto a los alérgicos, la exposición a algunos componentes del tabaco (monóxido, nicotina, alquitrán, cadmio, cenizas, etc.) puede inducir reacciones negativas como; Rinitis, urticaria, crisis asmática y hasta un choc anafiláctico de fatales consecuencias.

Es posible el uso del sentido común en pro de la convivencia, la seguridad y salud de todos. Declaremos ya !! :

CAIXA CATALUNYA, EMPRESA SIN HUMO



10 IDEAS BÁSICAS SOBRE EL TABACO

- 1. El tabaco es un hábito social, que bajo la pretendida idea que libera, acaba siendo muy nocivo para la salud y la vida.**
- 2. Alrededor del tabaco hay muchos intereses, pero el resultado para la sociedad y para las personas es totalmente negativo.**
- 3. El tabaco es causa en nuestro país del 30 % de las muertes por cáncer, de un 85 % de las muertes de cáncer de pulmón, un 35% de les cardiopatías y el 90% de EPOC; obstrucción pulmonar crónica.**
- 4. En España mueren anualmente 40.000 personas a causa del tabaco y el gasto hospitalario es de 250.000 millones de ptas. anuales.**
- 5. El efecto pernicioso de la nicotina es de tolerancia y dependencia, mucho más alta que cualquier droga.**
- 6. Es posible dejar el tabaco, hace falta una postura activa del fumador y de los no fumadores.**
- 7. Hay una legislación que limita el uso del tabaco en público, la dificultad está en la despreocupación por cumplirla.**
- 8. Hay una fórmula mortal para los trabajadores sedentarios :
Strés+tabaco+trabajo sedentario=infarto de miocardio**
- 9. El tabaquismo constituye una fuente de conflictos en los lugares de trabajo en oficinas de entidades financieras.**
- 10. Un Sindicato preocupado por la salud y las condiciones de seguridad e higiene en los lugares de trabajo ha de tener una postura activa en favor de la salud de todos los trabajadores .**

