



GUIA DE SALUT LABORAL 16

Confederació General del Treball (CGT)

Federació de Catalunya de Banca, Borsa, Estalvi i Entitats de Crèdit i Assegurances

Guia de Salut Laboral 16

EL TABACO TAMBIEN UN RIESGO LABORAL

Espacios libres de humo Las ventajas de dejar de fumar

En los últimos años se ha acumulado un conjunto de evidencias sobre la asociación del consumo de tabaco con un exceso de riesgo de mortalidad por numerosas causas, entre las que se encuentran varios tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y procesos respiratorios crónicos de elevada prevalencia.

La acumulación de evidencias sobre el riesgo de fumar de forma involuntaria o pasiva da nuevos argumentos para la total reducción del tabaquismo en los espacios públicos. El humo del tabaco está llevando, en ciertas situaciones, a romper las buenas relaciones de convivencia entre compañeros y compañeras de trabajo.

Las iniciativas tendentes a conseguir espacios realmente libres de humo son todavía insuficientes para crear un aire libre de humos que facilite la convivencia en los centros de trabajo.

La presente Guía de Salud laboral pretende aunar esfuerzos para conseguir espacios libres de humo y por ello se dirige a las personas sensibles (fumadores activos y pasivos) para reclamar actuaciones, que modifiquen positivamente la actual situación y construir soluciones dónde todos y todas salgamos beneficiados.

El tabaquismo: hábito y drogodependencia

El tabaquismo es un proceso complejo en el que influyen factores psicológicos, farmacológicos y sociales.

El tabaquismo es un hábito, de fuerte arraigo, que llega a formar parte de la identidad de las personas fumadoras y por tanto, no resulta fácil de modificar.

Además de ser un hábito, el tabaquismo es una forma de drogodependencia. La nicotina, principio activo del tabaco, es una droga adictiva y como tal, tiene las características de otras drogas: tolerancia, dependencia farmacológica y psicológica, y síndrome de abstinencia.

La nicotina se distribuye rápidamente en la sangre y en los tejidos. Además, actúa sobre el sistema cardiovascular y sobre el sistema gastrointestinal.

Es la acción de la nicotina la responsable de la dependencia, dado que es el sistema encargado de regular las sensaciones placenteras en nuestro organismo.

En definitiva, al incrementar la sensación de placer, el individuo presenta una avidez por la administración de dicha sustancia (nicotina), lo que explicaría también el porqué del síndrome de abstinencia en su ausencia.



El síndrome de abstinencia puede causar una sintomatología: nerviosismo, irascibilidad, agresividad, cansancio, ansiedad, vértigos, dificultad de concentración, trastornos del sueño y alteraciones del apetito. La mayoría de estos síntomas se manifiestan con mayor intensidad entre las 24 y 48 horas después de dejar de fumar y paulatinamente van disminuyendo en las semanas siguientes.

En los adultos los efectos del humo ambiental se manifiestan en dolencias pulmonares, asmáticas y cardiovasculares de diversa índole. Además, las personas con problemas de asma, bronquitis, enfermedades cardiovasculares, resfriados o alergias, padecen considerablemente al agravarse estas afecciones con la exposición a la emisión del humo.

Consecuencias para el fumador pasivo

La exposición involuntaria al humo de tabaco en el medio ambiente está generando un grave problema de salud. El tabaquismo pasivo supone un riesgo para las personas no fumadoras que han de permanecer y compartir espacios con otras personas fumadoras.

Hace ya algún tiempo que pudo demostrarse que la inhalación del humo de tabaco ambiental no solo producía simples molestias sino que contribuía a la aparición de una serie de problemas graves para la salud.

El humo del tabaco contiene alrededor de 4.500 componentes químicos cuya toxicidad y carcinogénesis se ha podido comprobar, de los cuales al menos 50 han demostrado ser carcinógenos.

Los no fumadores o fumadores pasivos, están expuestos a estos componentes tóxicos emitidos en el humo de tabaco de las personas que fuman.

Al quemar productos derivados del tabaco se producen tres fuentes principales de humo: el humo de la corriente principal, que es aspirado por el fumador a través de la boquilla del cigarrillo, el humo de la corriente lateral o secundaria, que queda en el aire mientras el cigarrillo se consume espontáneamente y el humo exhalado a la atmósfera por los fumadores.

El humo de tabaco ambiental está compuesto por el 85% del humo de la corriente lateral y solo el 15% restante corresponde al humo exhalado por el fumador. El impacto del humo de tabaco ambiental sobre la morbi-mortalidad humana es dos veces mayor que el impacto producido por el conjunto de contaminantes ambientales reconocidos como tóxicos y que son objeto de control por las autoridades del medio ambiente.

Está demostrado que la corriente de humo lateral contiene mayores cantidades de compuestos carcinogénicos que el humo de la corriente principal. Así la proporción de nicotina y de alquitrán es tres veces más elevada en la corriente secundaria, y la de óxido de carbono, cinco veces más. Esta corriente secundaria es la que va a afectar a las personas no fumadoras que con viven con los fumadores activos.

Demasiados humos

Los trabajadores y trabajadoras, estamos expuestos a diversos riesgos laborales, el humo del tabaco supone un elemento más y un notable empeoramiento de las condiciones laborales.

El riesgo asumido por la gente que fuma es voluntario. En cambio, las personas que no fuman y que aspiran el humo de los demás, están sometidos a un peligro en contra de su voluntad.

Muchas veces, los fumadores no acaban de ser conscientes que el humo del tabaco que están consumiendo puede ser molesto para los no fumadores y menos aún que este humo pueda ser nocivo, si se respira de forma continuada.

¿Sabes cómo mejoraría tu salud si dejaras de fumar?

- Mejorará la respiración y oxigenación del organismo.
- Podrá aumentar la actividad y el ejercicio físico sin dificultad.
- Tendrás más energía, más vitalidad.
- Vivirás en un ambiente más sano.
- Disminuirá la predisposición a los resfriados.
- Tu piel y tu cara se recuperarán del envejecimiento prematuro.
- Podrás decir adiós a los dientes y los dedos amarillos.
- No tendrás el mal aliento de un fumador.
- Mejorará el olor de su ropa, de la casa y del lugar de trabajo.
- Percibirás mejor los olores y sabores.
- Reducirás el riesgo de problemas respiratorios, del corazón, de la circulación, digestivo...

¿Piensas que no te perjudica?

Te equivocas. Causa daños siempre.

A corto plazo:

- Disminuye tu capacidad pulmonar.
- Aumenta los resfriados y gripes.
- Pierdes el sentido del gusto de vida.

A largo plazo:

- Disminuye tu calidad de vida.
- Causa enfermedades crónicas que se manifiestan 15 o 20 años después, como bronquitis, enfermedades cardiovasculares.
- Aumenta la probabilidad de tener cáncer.

El fumador vive y entiende el hecho de fumar como un habitual, sin el cual su vida pierde aliciente y ve a los no fumadores como personas molestas, obstinadas en incomodar el placer que les proporciona fumar su tabaco; se trata de concepciones opuestas de ver el mismo hecho que será difícil de resolver si unos y otros no adoptan una actitud de mutuo respeto.

Los fumadores han de sentir la necesidad de dejar de fumar por propio convencimiento y nunca por imposición, han de ser conscientes, que también es una necesidad para los no fumadores respirar aire libre de humo.

La prevención del tabaquismo en los centros de trabajo

El lugar de trabajo es un ámbito adecuado para poder debatir y encontrar iniciativas de tipo preventivo.

El problema de salud que plantea la presencia de humo de tabaco en los lugares de trabajo, puede ser abordado teniendo en cuenta la necesaria convivencia en el mismo ambiente de trabajo de personas que fuman y personas que no, partiendo tanto de la voluntad de respetar el derecho a la gente que no quiere estar expuesta a este riesgo (el humo de los otros) como del hecho de que fumar es, además de una decisión, una adicción y, por tanto, se requiere un esfuerzo importante para dejarlo.

Así hay que tener en cuenta la influencia que determinadas condiciones de trabajo tienen tanto en el sentido de favorecer el hábito de fumar como de aumentar el riesgo para la salud que supone la exposición al humo del tabaco.



SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL TABAQUISMO

Los siguientes síntomas son comunes entre los fumadores. Muchos de ellos desaparecerán tan pronto hayas dejado de fumar pero, en caso contrario, se agravarán.

Falta de aliento y jadeo

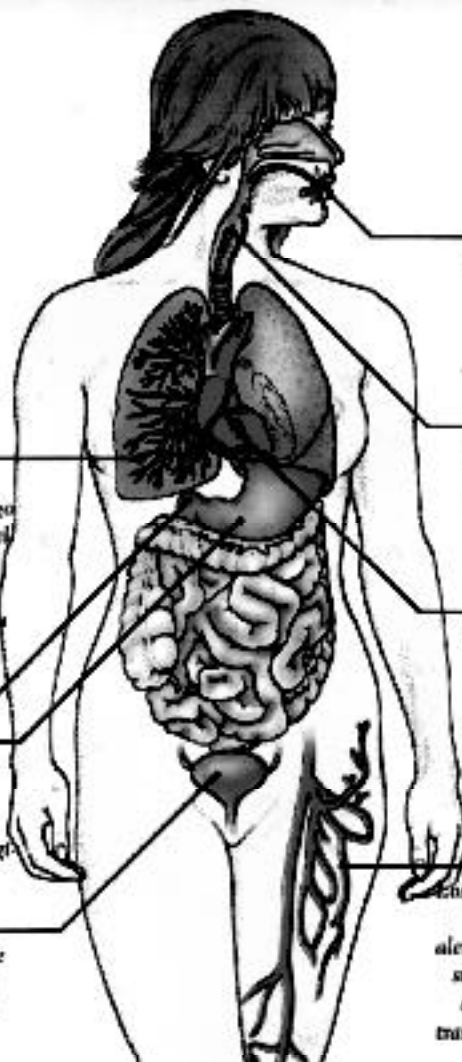
Fumar reduce la capacidad pulmonar y dificulta la respiración durante el esfuerzo físico. Tanto la bronquitis crónica como el enfisema, que provocan una falta de aliento y jadeo, son problemas comunes entre los fumadores, los cuales reducen su capacidad física.

Indigestión

Los repetidos dolores abdominales acompañados de náuseas, vómitos y eructos, posiblemente tengan su origen en una úlcera gástrica o péptica, agravada y originada por el tabaco.

Sangre en la orina

La presencia de sangre en la orina puede ser un síntoma de cáncer de vejiga o de riñón, enfermedad que se desarrolla con mayor frecuencia entre los fumadores.



Manchas rojas o blancas en la boca

Estos síntomas pueden ser consecuencia de las primeras alteraciones cancerígenas, por lo que se debe acudir, inmediatamente, al médico o al dentista.

Tos

La tos persistente de un fumador puede ser debida a una bronquitis crónica, un enfisema o, incluso, un cáncer de pulmón.

Dolores torácicos

Fumar es uno de los factores más peligrosos que inducen a sufrir enfermedades coronarias, originando fuertes dolores torácicos durante el ejercicio físico (angina de pecho) y ataques de corazón. Si el dolor es persistente también puede tratarse de un síntoma de cáncer de pulmón.

Problemas circulatorios

Los calambres en las piernas mientras estás caminando son una señal de alarma que alertan sobre una circulación irregular, la cual suele ser consecuencia del tabaquismo. Si no dejas de fumar, posiblemente se desarrollen trastornos más importantes, incluso gangrenas, que requieren intervenciones quirúrgicas.



La promoción de un marco de diálogo abierto que facilite la participación de todos los sectores afectados (fumadores, no fumadores y exfumadores). De este ambiente de diálogo es de donde habrían de salir las propuestas de mejora de las condiciones de trabajo y de la convivencia.

Si el problema no se aborda de forma colectiva, se manifestará como un conflicto entre fumadores y no fumadores.

En cambio de alguna manera casi todo el mundo, fume o no, puede considerarse gran parte del día fumador pasivo, en un ambiente de trabajo en el que fuman diversas personas, los fumadores fuman su humo y también el de los otros.

Las vías de solución pasan en gran parte por mejoras de las condiciones de trabajo: zonas libres de tabaco, pausas, mejoras en la ventilación y en el espacio.

Y hacer comprender y valorar mejor el riesgo que asumen, la contaminación que pueden provocar y los recursos existentes para facilitar que dejen el tabaco.



Normativa

En caso de conflicto prevalecerá siempre el derecho a la salud de los no fumadores. No se permitirá fumar en cualquier área laboral donde trabajen mujeres embarazadas.

Modelo de carta

Servicio de Prevención

Los empleados abajo firmantes nos dirigimos a este Servicio de Prevención para requerir a este organismo para que se estudie y lleve a cabo actuaciones con el fin de conseguir un lugar de trabajo libre de humo.

Proponemos:

- 1. La señalización del centro de trabajo, que de una manera visible y comprensible indique a los usuarios que este centro de trabajo está libre de humo del tabaco.*
- 2. Un plan de acción preventiva sobre el tabaquismo que basándose en el convencimiento y la ayuda a los fumadores muestre las ventajas de dejar de fumar y tenga como objetivo conseguir unos espacios de trabajo libres de humo y la mejora de la salud del conjunto de fumadores activos y pasivos.*
- 3. Se establezcan, dónde sea factible, zonas de descanso diferenciadas entre fumadores y no fumadores, o en su lugar se faciliten pausas.*

Por último, consideramos imprescindible la participación y coordinación de todos los organismos competentes y de todas las partes implicadas, tanto los fumadores como los no fumadores.

En espera de su respuesta, les saluda.

Nombre y apellidos

Oficina/ Departamento

Localidad