

“



TÚ PUEDES

DEJAR DE
FUMAR

GUÍA DE IMPLANTACIÓN DE LA CAMPAÑA

CAMPAÑA PARA LA PREVENCIÓN DEL
TABAQUISMO

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
2. OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA	2
3. PÚBLICO OBJETIVO	2
4. DESARROLLO DE LA CAMPAÑA.....	3
5. MATERIAL COMPLEMENTARIO	6
6. SEGUIMIENTO DE LA CAMPAÑA.....	6
7. GESTIÓN DE INCIDENCIAS.....	6

1. INTRODUCCIÓN

El Plan Nacional de Prevención y Control del Tabaquismo, publicado en 2003, proponía ya como uno de sus objetivos principales prohibir fumar en los lugares de trabajo. Desde enero de 2006, y con el principal objetivo de eliminar el humo ambiental del tabaco del entorno laboral, las empresas del territorio español están “Libres de Humo”.

En 2011, con la Ley 42/2010, de 30 de diciembre, “por la que se modifica la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco” los espacios libres de humo se han hecho extensivos a todos los lugares públicos que no estén al aire libre.

Fuera de toda duda, el tabaco constituye un enorme problema de salud, pues sigue siendo la principal causa de mortalidad y morbilidad prevenible. El entorno laboral se presenta como un lugar idóneo para desarrollar iniciativas de promoción y protección de la salud de todos los trabajadores, por lo que la restricción del consumo de tabaco en este ámbito es de vital importancia.

En el marco de la promoción de la salud, y dentro de los diferentes servicios que ofrece a sus empresas mutualistas, MC MUTUAL cuenta con una amplia gama de productos destinados a sensibilizar e informar a los trabajadores de los beneficios de dejar de fumar. El abordaje colectivo de esta Campaña debe estar en consonancia con el grado de implicación que la empresa desee adquirir.

Se exponen aquí algunos pasos para que sea la propia empresa quien lidere la Campaña. No es necesario cumplir con todas las fases aquí señaladas: se trata tan sólo de una propuesta metodológica. En cualquier caso, los diferentes productos pueden combinarse entre sí para integrar una Campaña tan ambiciosa como la empresa desee.

2. OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA

La campaña ***Tú puedes dejar de fumar***, dirigida a la concienciación de empresa y trabajadores sobre la prevención del tabaquismo, satisface varios objetivos:

- Reducir el consumo de tabaco entre las personas que fuman.
- Ofrecer estrategias sencillas para el abandono del consumo de tabaco a los trabajadores que deseen dejar de fumar.

3. PÚBLICO OBJETIVO

Esta campaña va destinada a trabajadores de todos los sectores de actividad que estén interesados en dejar de fumar y en desarrollar estrategias para afrontarlo con éxito.

4. DESARROLLO DE LA CAMPAÑA

A continuación, se describen el desarrollo de la campaña y las acciones continuadas en el tiempo que la empresa debe realizar con el objetivo de reforzar el cambio de hábitos mediante materiales y recursos, y que MC MUTUAL pone a su disposición para implantar la campaña ***Tú puedes dejar de fumar.***

La utilización de dichos materiales contribuye a la promoción de la salud en los lugares de trabajo y, por tanto, al éxito de la campaña. No obstante, la empresa puede decidir no emplear alguno de ellos según las circunstancias concretas de aplicación. Si en algún momento hubiera cualquier duda sobre los recursos, materiales o el desarrollo de la campaña, la empresa deberá contactar con su técnico de prevención de cuota.

Asimismo, la empresa puede adaptar a sus necesidades aquellos documentos que se presentan en formato modificable.



Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido del documento siempre y cuando se cite la fuente.

Las ilustraciones que aparecen en el material de la campaña (propias de MC MUTUAL) no podrán ser utilizadas para otros fines y fuera de los documentos en las que están ubicadas.



Cronograma:

Es el calendario de acciones propuesto por MC MUTUAL el desarrollo de las acciones durante la implantación de la campaña. Esta propuesta de cronograma puede adaptarse a las necesidades de la empresa teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Distribuir las acciones uniformemente a lo largo de la campaña.
- No dilatar en exceso unas actuaciones de las siguientes, se pierde eficacia.
- Respetar el orden de acciones propuestas.

El responsable de la implantación de la campaña en la empresa deberá efectuar un seguimiento de la campaña, de acuerdo con el cronograma propuesto, para asegurar el éxito de su implantación.



Carta de inicio de la campaña:

Es una carta para informar a los trabajadores del inicio de la campaña. Se dispone de una plantilla tipo en formato Word.



Carteles y folletos:

Es un material de concienciación dirigido a los trabajadores que traslada estrategias para dejar de fumar. Se incluyen los carteles, el folleto y la guía práctica en formato pdf, a fin de facilitar a la empresa su difusión.

En la campaña se ofrece cartelería:

- **Evita el consumo de tabaco, vivirás mejor:** Este cartel contiene un mensaje para fomentar la concienciación sobre el abandono del tabaco.
- **Beneficios de dejar de fumar:** Contiene información sobre los beneficios para la salud al dejar de fumar.

Un folleto informativo:

- **Información para ayudarte a dejar de fumar:** Este folleto porqué el tabaco es perjudicial para la salud, porqué cuesta tanto dejarlo y los beneficios de dejarlo.

Y una guía práctica:

- **Guía práctica para dejar de fumar:** Es una guía de autoayuda que conciencia sobre la importancia de dejar de fumar y pretende motivar a la persona en su proceso de cambio hacia el abandono del tabaco.



Formación

Con el objetivo de transmitir los conocimientos teórico-prácticos que refuercen el cambio de hábitos, proponemos a la empresa realizar con medios propios una sesión presencial. Ambas acciones son complementarias y, por sus características, aportan ventajas significativas en el desarrollo de la campaña para la consecución de los objetivos marcados.

- **Sesión de sensibilización presencial:**

Es una charla dirigida a los trabajadores para explicar en qué consiste la campaña que se va a llevar a cabo en la empresa.

Para la impartición de la charla, que debería realizarse con medios propios, se dispone de una **presentación en formato Power Point**. Duración de la sesión: 30 minutos.

Desde MC MUTUAL recomendamos la realización de las sesiones presenciales por ser el medio que permite una mayor interrelación entre los asistentes y fomenta la participación activa. No obstante, queda a criterio de la empresa la entrega únicamente de los manuales en el caso de que no sea posible realizar las charlas presenciales.

- **APP: Respirapp**

Dado que hoy en día la mayoría de trabajadores están habituados al uso de dispositivos móviles, el uso de una app para dejar de fumar se puede plantear como una alternativa o complemento a la guía práctica.

Dentro de la guía práctica se incluyen las instrucciones para descargar una aplicación gratuita de la AECC para dejar de fumar en cuatro semanas. Desarrollado en cuatro fases, “Respirapp” se inicia con la reducción del consumo de cigarrillos y finaliza con recursos para la prevención de recaídas.

El objetivo de esta app es Ofrecer a los trabajadores una herramienta individual y personalizada que le ayude a tener éxito en el proceso de dejar de fumar y en la prevención de recaídas.



5. MATERIAL COMPLEMENTARIO

Una vez finalizada la campaña, se ofrece un **Diploma de exfumador** a quienes hayan conseguido dejar de fumar durante el transcurso de la campaña.

6. SEGUIMIENTO DE LA CAMPAÑA

El impacto de la campaña se llevará a cabo valorando la satisfacción de los participantes, así como el nivel de abandono del tabaco alcanzado, mediante un cuestionario online.

MC MUTUAL facilita a la empresa el formulario **Valoración QR campaña Tú Puedes** para distribuir entre los trabajadores al finalizar la campaña. Este enlace estará abierto durante 15 días para recopilar las respuestas de los participantes para, posteriormente, enviar el reporte de los resultados si la empresa lo solicita.

7. GESTIÓN DE INCIDENCIAS

La Dirección de la empresa designará a un responsable que asuma la implantación y seguimiento de la campaña, sería conveniente que esta persona sea también el interlocutor con el Técnico de Actividades Preventivas de MC MUTUAL ante cualquier duda durante la aplicación de la campaña.

Los trabajadores también podrán dirigirse a él (directamente o través de su superior inmediato) para:

- Solicitar ayuda en la implantación práctica de la campaña en su puesto.
- Proponer cambios encaminados a mejorar la eficacia de la campaña.