



A MEMBERSHIP ORGANISATION
FIGHTING CANCER TOGETHER



PREVENIR EL CÁNCER EN EL LUGAR DE TRABAJO

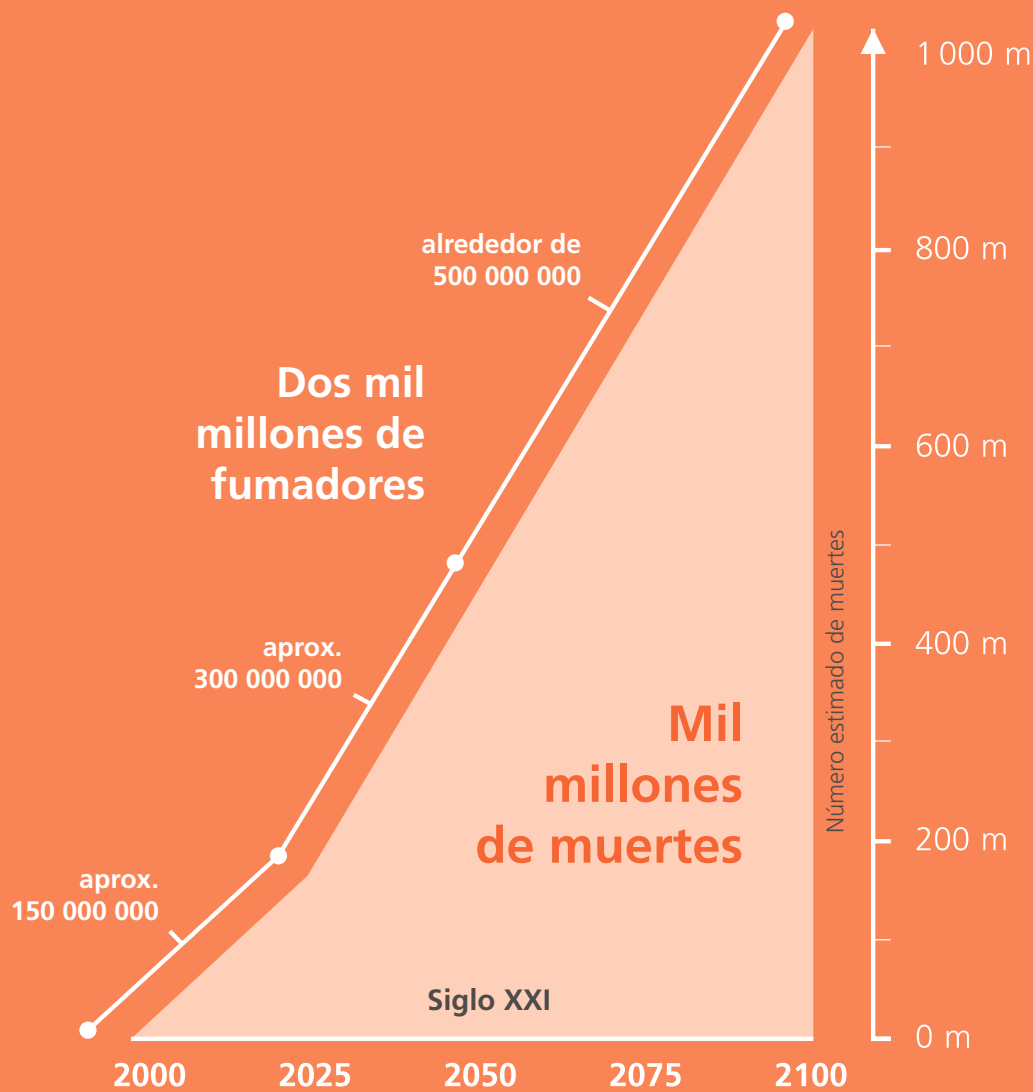
MENOS TABAQUISMO, MEJORES NEGOCIOS

Trabajar unidos para ayudar a los
empleados a dejar de fumar



bupa.com/cancer
uicc.org

SE ESTIMA QUE EL CONSUMO DE TABACO MATARÁ A MIL MILLONES DE PERSONAS EN EL SIGLO XXI



La mayoría de las muertes se producen durante la etapa más productiva de la vida (30-69)

RESUMEN EJECUTIVO

A pesar de que se ha logrado reducir enormemente el consumo de tabaco, aún hay mil millones de personas fumadoras en todo el mundo. Esto causa el 22 % de todas las muertes por cáncer en todo el mundo con un costo económico global de mil millones de dólares por año en gastos de atención sanitaria, pérdidas de productividad y otros costos.

El lugar de trabajo tiene un potencial enorme para reducir los niveles globales de tabaquismo ya que el 65 % de la población mayor de 15 años tiene un puesto de trabajo.

Las empresas, incluso si no cuentan con lugares de trabajo libres de humo, pueden ayudar a sus empleados a dejar de fumar y así conseguir mejorar al:

- evitar la pérdida de productividad y las ausencias por enfermedad;
- reducir los costos de atención médica;
- evitar la pérdida de productividad debido a las pausas que se toman las personas para fumar.

Apoyar a los empleados para que dejen de fumar debe formar parte de la inversión en una cultura laboral más saludable, que promueva el compromiso del trabajador, la productividad de la organización, la retención de talento, la creatividad y la innovación.

Esta guía está diseñada con el afán de ayudarle en la implementación de una iniciativa laboral para dejar de fumar y forma parte de un amplio programa de salud y bienestar laboral. Nos centramos en iniciativas eficaces y probadas, que van desde el asesoramiento individual y grupal, hasta las líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar, medicación, educación, herramientas de apoyo por mensajes de texto y aplicaciones para teléfonos inteligentes. La guía también ofrece apoyo para implementar una iniciativa para dejar de fumar. Por ejemplo, cómo aumentar el respaldo social para dejar de fumar y la orientación sobre qué parámetros utilizar para evaluar su programa, con el fin de conseguir el mayor rendimiento de la inversión.



“El hecho de que la carga económica del tabaco sea de 500 000 millones de dólares por año ofrece a las empresas una gran oportunidad para implementar una ayuda rentable para sus empleados”.

**Evelyn Bourke, actuando CEO,
Bupa**





CONTENIDO



¿POR QUÉ UNA ORGANIZACIÓN DEBE AYUDAR A SUS EMPLEADOS A DEJAR DE FUMAR? ...	6
El desafío mundial.....	6
El apoyo laboral como instrumento impulsor del cambio.....	6
El convincente argumento comercial.....	9
CÓMO CREAR UN PROGRAMA EXITOSO PARA DEJAR DE FUMAR	12
Analizar	13
Crear una propuesta valiosa para los líderes empresariales	13
Analizar el grado de disposición de los empleados a dejar de fumar	14
Revisar las políticas de entornos de trabajo libres de humo de tabaco	15
Diseñar	17
Asignar la responsabilidad de la gestión del programa	17
Diseñar un programa basado en lo que funciona	18
Asesoramiento individual	19
Líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar	19
Usar los canales de comunicación de los lugares de trabajo para informar a los empleados	19
Asesoramiento grupal	20
Medicamentos	20
Herramientas basadas en mensajes de texto	21
Aplicaciones para teléfonos inteligentes	22
Implementar	24
Invertir en una estrategia de comunicación que fomente la acción	24
Hacer frente a la falta de acceso económico que impide la participación	24
Estar atentos a las oportunidades para aumentar el apoyo social para dejar de fumar	25
Evaluar	28
Crear un marco de trabajo para el seguimiento y la evaluación	28

¿Por qué una organización debe ayudar a sus empleados a dejar de fumar?

El desafío mundial

La magnitud de los desafíos mundiales en materia de salud, como el cáncer y otras enfermedades no transmisibles (ENT) está teniendo un impacto directo en los negocios, lo que eleva los costos y presupuestos de salud y ejerce cada vez más presión sobre el capital humano.¹ El impacto económico total del tabaco en gastos de atención sanitaria, pérdidas de productividad, incendios y otros costos es de 500 000 millones de dólares americanos por año.² Estamos en un momento en el que es esencial preservar la capacidad y productividad de la fuerza trabajadora para mantener el crecimiento económico en todos los países.

El apoyo laboral como instrumento impulsor del cambio

En conjunto, el sector privado tiene una importante función que desempeñar en el impulso de un cambio transformacional a escala mundial en materia de salud y, en última instancia, para salvar vidas. Al ser el 65 % de la

Los fumadores que quieren dejar de fumar y utilizan los servicios para este fin, tienen cuatro veces más probabilidades de éxito que aquellos que quieren dejarlo por su cuenta.

población mayor de 15 años que forma parte de la fuerza laboral, los empleadores tienen la singular capacidad de crear ambientes propicios para la salud y promover el cambio de comportamiento generando estilos de vida más saludables para la mayor parte de la población mundial.

Se ha demostrado que los programas para dejar de fumar son una solución eficaz y probada que han aumentado considerablemente las tasas de fumadores que han dejado de fumar comparado con las tasas de fumadores que lo han intentado por su cuenta. En el Reino Unido, en un estudio de 12 meses de duración, el porcentaje de fumadores que dejan este hábito con ayuda de los servicios para dejar de fumar de este país es del 15 % comparado con la tasa típica del 3 al 4 % de los que dejan de fumar por su cuenta. Esta situación brinda una base fuerte para integrar una estrategia para dejar de fumar como parte de cualquier programa de salud y bienestar.³

Sin embargo, los servicios nacionales de atención integral para ayudar a los fumadores a dejar de fumar, con una cobertura de costo parcial o total, solo están disponibles en 21 países, lo que representa el 19 % de la población mundial.⁴ Una cuarta parte de los países de bajos ingresos no cuenta con ningún tipo de ayuda para dejar de fumar.⁵ Incluso en los lugares que sí cuentan con servicios para dejar de fumar la promoción para adoptar medidas en los lugares de trabajo puede ser una herramienta de impulso.



LA MAYORÍA DE LOS FUMADORES DESEAN DEJAR DE FUMAR

Porcentaje de fumadores actuales que alguna vez intentaron dejar de fumar (2010).

Solo el 19 % de la población tiene acceso a los servicios de tratamiento de la dependencia al tabaco



“La mejor oportunidad de generar impacto es abordar el principal factor que contribuye a la carga del cáncer: el consumo de tabaco. Existen mecanismos probados, analizados y comprobados a nivel individual, comunitario y de políticas; así como normas que se están cambiando para lograr que las personas tomen decisiones saludables. Los lugares de trabajo y los empleadores pueden adoptar un rol de liderazgo en hacer que el decidir tener una vida libre de tabaco sea la decisión más fácil”.

Cary Adams, Director Ejecutivo de la UICC

¿CÓMO SE BENEFICIAN LOS EMPLEADORES?

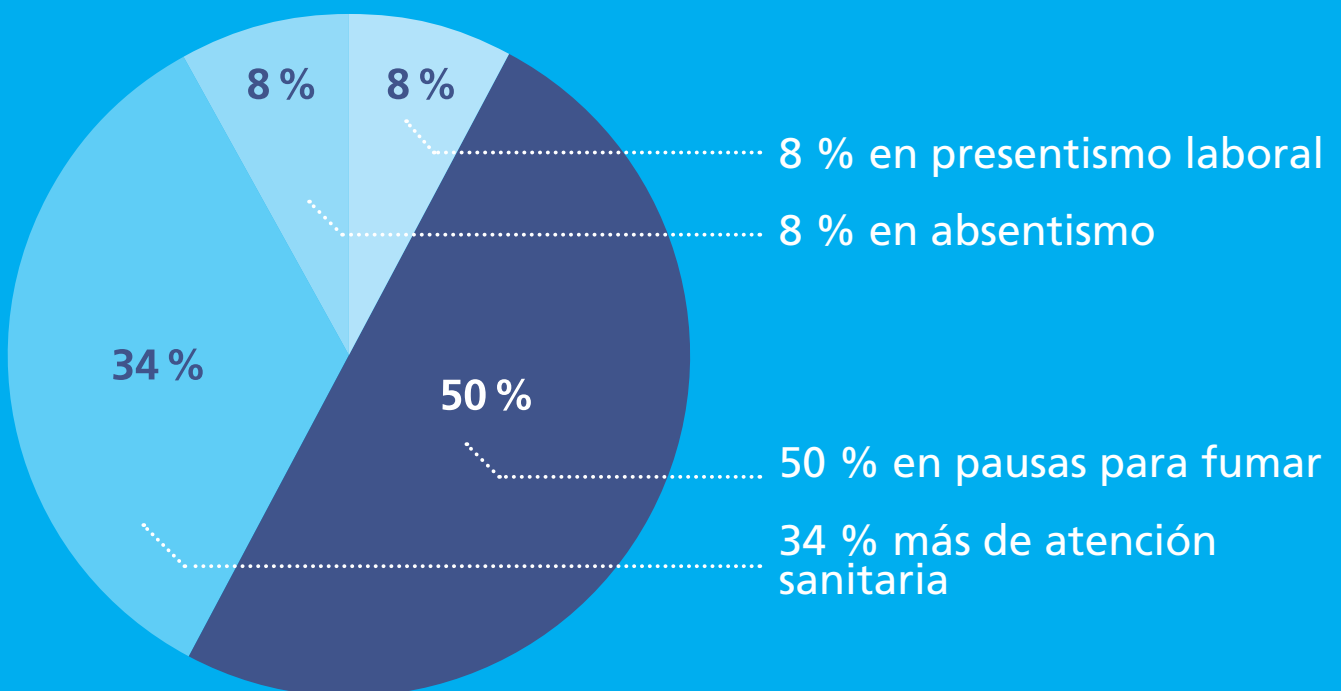
33 %

LOS FUMADORES TIENEN UN 33 % MÁS DE PROBABILIDAD DE FALTAR AL TRABAJO QUE LOS NO FUMADORES Y SU AUSENCIA ES MÁS PROLONGADA.



LOS FUMADORES GENERAN MÁS COSTOS A LOS EMPLEADORES QUE LOS NO FUMADORES.

Costos extras anuales:*



*Cifras: Bloom DE, Cafiero ET, Jané-Llopis E, y al. Primer Control de Tabaco publicado en línea: 3 de junio de 2013 doi:10.1136/tobaccocontrol-2012-050888

El convincente argumento comercial

Para la salud en el lugar de trabajo

Las empresas inteligentes y progresistas están invirtiendo tiempo y recursos en la mejora de la salud de sus empleados y en la gestión de la salud en el trabajo, con beneficios demostrables en sus resultados. Estas organizaciones reconocen que la salud y bienestar en el trabajo no es solo “algo bueno que tener”, sino que tiene mucho sentido comercial ya que las que promueven la salud de los trabajadores se van posicionando con el tiempo entre las más exitosas.

Para ayudar a los empleados a dejar de fumar

Para las empresas, incluso si cuentan con políticas laborales para ambientes libres de tabaco, ayudar a los empleados a dejar de fumar puede mejorar sus resultados al:

- evitar la pérdida de productividad y las ausencias por enfermedad;
- reducir los costos de la atención sanitaria;
- evitar la pérdida de productividad debido a las pausas que se toman las personas para fumar.

Los programas laborales para dejar de fumar producen una rentabilidad cuantificable y, en 4 años, pueden generar ahorros de costos netos.⁶

- **La inversión en programas para dejar de fumar en el lugar de trabajo puede generar ventajas económicas inmediatas.** Un estudio realizado en los EE. UU. halló que al invertir entre 0,18 y 0,79 centavos de dólar por empleado al mes, un empleador podría obtener un ahorro de entre 1,70 y 2,20 centavos de dólar por mes a los cinco años.⁷
- **En las empresas de la Unión Europea y Asia, las iniciativas para dejar de fumar se encuentran entre las 5 intervenciones más utilizadas para la reducción de costos de la atención sanitaria.**¹ En los Estados Unidos se estimó que si todos los lugares de trabajo estuvieran libres de humo de tabaco, se ahorraría más de 60 millones de dólares en costos médicos durante el primer año, y aproximadamente 280 millones de dólares en los primeros 7 años.⁸
- **Las ganancias de productividad generadas a partir de la reducción del número de pausas para fumar no sancionadas y del absentismo son considerables.** Los estudios realizados por el Centro de Estudios para el Control del Tabaco en el Reino Unido indican que los fumadores son un 33 % más propensos a ausentarse del trabajo que los no fumadores, y tienen un promedio de ausencias de 2,7 días más al año.⁹
- Las empresas se benefician al consolidar su reputación, al aportar integridad y credibilidad a su marca y al mejorar su capacidad de atraer y retener personal.



“El consumo de tabaco es uno de los factores de riesgo modificables que comparten las 5 principales enfermedades no transmisibles (ENT): enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y trastornos mentales y neurológicos. Las ENT generan una gran carga financiera en las sociedades, incluida la pérdida de productividad en el trabajo. Los negocios tienen la oportunidad y la responsabilidad de apoyar a sus empleados para que dejen de fumar mediante iniciativas laborales y estructuras de apoyo”.

Katie Dain, Directora Ejecutiva, la Alianza contra las ENT

“Dejar de fumar antes de la mediana edad evita más del 90 % de riesgo de cáncer de pulmón atribuible al consumo de tabaco”¹



EL CONTROL DEL TABACO
PUEDE PREVENIR EL

22 %

DE LAS **MUERTES** POR
CÁNCER EN TODO
EL MUNDO

Equivale a casi **1 millón** de personas que se encuentran en “edad de trabajar”²

¹ Peto R, Darby S, Deo H y al. BMJ 2000; 321:323-9.

² Cifras: Globocan 2012: Mortalidad estimada por edad (15 - 69 años)

VIVIR SIN HUMO DE TABACO ES UNA DECISIÓN SALUDABLE

El consumo de tabaco es la causa principal prevenible de cáncer a nivel mundial. El brindar a los empleados las herramientas y el entorno necesario para ayudarlos a dejar de fumar, tendrá un mayor impacto positivo en su salud, y en la de sus familiares y amigos.

- El tabaco no se parece a ningún otro producto de venta legal. Es adictivo y mata hasta a la mitad de las personas que lo consumen.⁵ Reducir las tasas de consumo de tabaco disminuirá considerablemente la carga mundial de muchos tipos de cáncer, entre ellos, el cáncer de pulmón, cavidad bucal, laringe, faringe, esófago, páncreas, vejiga, riñones, cuello uterino y estómago, así como la leucemia mieloide aguda.¹⁰
- No hay ningún nivel seguro en el consumo de tabaco. Dejar de fumar es lo mejor que un fumador puede hacer por su propia salud y la de sus familiares y amigos. Una gran noticia es que dejar de fumar a cualquier edad es beneficioso. Aumenta la esperanza de vida y mejora la calidad de vida.¹¹
- Las personas más sanas tienen más entusiasmo, motivación y satisfacción laboral. Dejar de fumar aporta una gran diferencia en el bienestar y la calidad de vida de las personas. También reduce el riesgo de impotencia, las dificultades para quedar embarazada, los partos prematuros, los bebés con bajo peso y los abortos espontáneos.¹²

DEJAR DE FUMAR AÑADE AÑOS DE VIDA

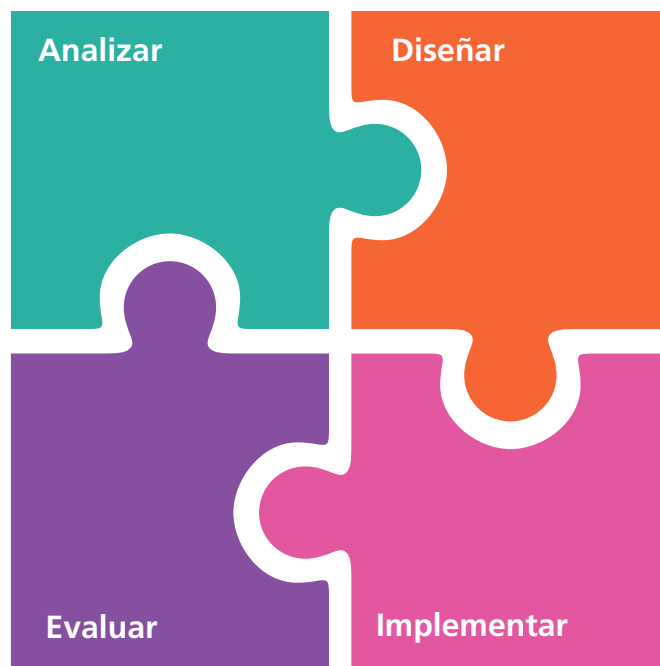
Aumento de la esperanza de vida



¿CÓMO CREAR UN PROGRAMA EXITOSO PARA DEJAR DE FUMAR?

Crear un programa en el lugar de trabajo para dejar de fumar es un proceso de 4 fases.

Aquí, brindamos orientación sobre cómo establecer cada fase de su programa respaldado con datos, estudios de casos, herramientas y recursos diseñados para ayudar a escoger una solución que se adapte a sus trabajadores.



ANALIZAR

Cada organización debe analizar las necesidades de sus empleados y crear un argumento comercial para los líderes, para que las ofertas para dejar de fumar sean relevantes y bien recibidas.



Crear un argumento comercial para los líderes

Es esencial convencer a los altos ejecutivos sobre los beneficios financieros y de salud que genera el abandono del tabaquismo. Puede que en la empresa ya exista un plan de inversión en la salud y el bienestar de los empleados integrado en los planes de negocios estratégicos, pero para avanzar es vital convencer a las empresas y a los empleados del valor de estas intervenciones. Comprender y saber informar a sus compañeros sobre todos los beneficios financieros y de salud que produce el comprometer y motivar a los empleados a dejar de fumar es la base para crear un programa en el lugar de trabajo. Lea el apartado 1 para obtener más información.

LA "WELLNESS APP" (APLICACIÓN DEL BIENESTAR) CREADA POR EL FORO ECONÓMICO MUNDIAL 2010

La "Wellness app" creada por el Foro Económico Mundial apoya a las organizaciones en el desarrollo de un argumento comercial sólido que permita invertir en un programa de bienestar en el entorno de trabajo. La aplicación está diseñada para estimar:

- El costo total de las enfermedades crónicas dentro la población trabajadora, incluidos los costos de atención sanitaria y de pérdida de productividad de los últimos cinco años.
- El ahorro potencial de un programa de bienestar personalizado dirigido a factores de riesgo relevantes.

Para más información, visite:
<http://wellness.weforum.org/index>



"Nos hemos comprometido recientemente a apoyar la prestación de ayuda para dejar de fumar mediante asociaciones con proveedores de salud en el entorno laboral, puestos de trabajo individuales y organizaciones de las administraciones locales. Esto parece encajar bien dentro de un enfoque integral en materia de salud y bienestar, en el que las organizaciones se están comprometiendo y actuando para mejorar la salud general de todos sus empleados. Es decir, no solo se están concentrando en uno de los factores de riesgo, como el consumo de tabaco, para prevenir enfermedades. Esto promueve un cambio cultural en toda la organización y crea empíricamente un ambiente donde se puede apoyar a los empleados a modificar conductas".

Luke Atkin, Quit Victoria, Australia

Analizar el grado de disposición de los empleados para dejar de fumar

El principal logro de cualquier intervención para dejar de fumar se basa en las ganas que tengan los fumadores de dejarlo. Primero, es esencial establecer las necesidades y la disposición de las personas para cambiar su comportamiento. En muchos casos, hacer una encuesta a los empleados o un estudio de necesidades puede ayudar a las organizaciones a analizar sistemáticamente las opiniones y actitudes de los trabajadores sobre la cuestión de fumar. También puede ayudar a brindar datos precisos para ajustar el programa basándose en la motivación de los empleados para dejar de fumar, en qué les ayudará a dejar el tabaco y qué factores que creen que son un impedimento. Todos estos datos pueden variar considerablemente según el entorno y la cultura. Por ejemplo, se estima que en India aproximadamente uno de cada cuatro fumadores adultos actuales está considerando dejar de fumar en los próximos 12 meses, mientras que en Irlanda la mayoría de los fumadores (ocho de cada diez) manifiesta que quiere dejar de fumar.^{4, 13}

Se podrán crear programas más relevantes y con tasas de participación más altas si desde el principio se organizan debates en su organización sobre la necesidad y el interés en un programa para dejar de fumar, la forma en la que prefieren que se les presente el tema y quiénes deben participar en la planificación y la implementación.

También es el momento para empezar a pensar en qué tipos de intervenciones para dejar de fumar serían las más apropiadas en su lugar de trabajo. Estas intervenciones se describen detalladamente en la página 18. Por ejemplo, si está considerando las soluciones de mHealth es importante integrar en el marco de trabajo de planificación el conocimiento del uso y la disponibilidad de las comunicaciones móviles en su comunidad y entre sus empleados, así como cualquier obstáculo potencial, como el costo y el acceso que restringiría la participación. También se debe considerar cómo se pueden integrar estas intervenciones dentro de un programa de bienestar y salud más amplio.



Recurso

Health Canada: Un ejemplo de la evaluación de las necesidades de los empleados: Dejar de fumar en el lugar de trabajo

www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/pubs/tobac-tabac/cessation-renoncement/index-eng.php#a6.1.1

Revisar las políticas del entorno laboral libre de humo de tabaco

La introducción de un programa para dejar de fumar debe ir de la mano de políticas de entornos libres de humo de tabaco. Estas políticas pueden ayudar a los fumadores a dejar el tabaco con éxito al reducir los factores que favorecen este hábito y al prohibir fumar como norma. En muchos países tener un lugar de trabajo libre de humo de tabaco es actualmente una obligación legal que forma parte de los compromisos nacionales para implementar el Convenio Marco para el Control del Tabaco (CMCT) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (un tratado global avalado por datos que establece el marco para el control del tabaco en el ámbito nacional y mundial).¹⁴ Desde el año 2012 veinte países han implementado políticas integrales en materia de entornos libres de humo de ámbito nacional, que cubren los lugares públicos y lugares de trabajo; doce países cuentan con normativas locales que protegen a la mayoría de sus ciudadanos, pero las leyes integrales de ámbito nacional para los entornos libres de humo nacional solo protegen a unos mil millones de personas (o al 16 % de la población mundial).

Un entorno laboral libre de humo de tabaco significa que está totalmente prohibido fumar, no solo en los lugares de trabajo, sino también a una cierta distancia de los edificios y en las zonas comunes al aire libre, para reducir en gran medida el espacio físico donde se puede fumar.



Recursos

Smokefree-in-a-Box es un conjunto de herramientas completo creado por la “Global Smokefree Partnership” (Asociación Mundial Libre de Humo de Tabaco) para lugares de trabajo que quieren convertirse en entornos libres de humo de tabaco. Smokefree-in-a-Box brinda una guía integral del conjunto de herramientas sobre los procesos y áreas de acción clave que se necesitan para implementar políticas en su lugar de trabajo.

www.globalsmokefreepartnership.org

ACS Quit Tobacco and Smoking Toolkit for Workplaces:

Un ejemplo de política para lugares de trabajo libres de humo de tabaco.

www.cancer.org/acs/groups/content/@editorial/documents/document/acspc-035057.pdf

Recursos para miembros del Global Business Group on Health

El “Global Business Group on Health” ha desarrollado una serie de recursos para el empleador, centrados en el planteamiento de dejar de fumar a nivel mundial, que incluye estudios de casos, hoja de ruta de estrategia, políticas específicas del país e información sobre cómo dejar de fumar. Los miembros pueden acceder a los recursos para el control del tabaco en:

www.businessgrouphealth.org/global/issues/tobacco.cfm

Acerca del “Global Business Group on Health”

El “Global Business Group on Health” se formó a partir del “Global Health Benefits Institute” que se creó en 2005. El “Global Business Group on Health” da respaldo a las compañías afiliadas para afrontar los desafíos crecientes en materia de salud y de prestaciones en las diversas plantillas de trabajadores de todo el mundo. El grupo emplea un enfoque orientado a la resolución de problemas innovadora y de prácticas compartidas, para brindar recursos prácticos, factibles y culturalmente relevantes para los empleadores; estudios comparativos de países y problemas específicos; y oportunidades para involucrar a expertos y organizaciones homólogas. Este grupo también aprovecha la experiencia e influencia colectiva de todos sus miembros para maximizar las inversiones de capital humano y fomentar un cambio de mercado a nivel nacional que afecte positivamente a las vidas de los empleados y de sus familiares. Para más información, visite:

global@businessgrouphealth.org

Johnson & Johnson

Creación de una cultura laboral libre de humo de tabaco



En 1979, Johnson & Johnson ofreció por primera vez el programa para promover la salud en el lugar de trabajo “Live for Life” con la finalidad de lograr que los empleados de la empresa fueran los más sanos del mundo.

En 2006, Johnson & Johnson empezó a centrarse en el cáncer y, desde entonces, la prevención y el tratamiento de esta enfermedad forman parte de su modelo de promoción de salud integral. El modelo incluye adoptar las mejores prácticas en materia de intervención para reducir el consumo de tabaco de sus empleados. Los esfuerzos de Johnson & Johnson para que no se fume incluyen políticas, conversaciones, apoyo de los líderes y cambio de conducta, así como recursos educativos brindados por la empresa como parte de su misión para tener empleados sanos.

Johnson & Johnson ha creado una cultura y un entorno de políticas que demuestra su compromiso con la salud personal al establecer una política laboral para disuadir del consumo y del uso del tabaco en todo el mundo. Actualmente está prohibido fumar en todas las instalaciones que pertenecen o que están alquiladas a Johnson & Johnson.

Además, los recursos y material de comunicación para facilitar el cambio de comportamiento se encuentran disponibles para los empleados que están preparados para dejar de fumar. En los Estados Unidos a todos los empleados elegibles, jubilados y sus familiares dependientes elegibles, se les brinda una gama de servicios gratuitos para dejar de fumar. Algunos ejemplos son:

- Material para dejar de fumar.
- Asesoría telefónica ofrecida por un educador sanitario experto en el proceso de dejar de fumar.
- Terapia de reemplazo de nicotina (TRN): chicles, pastillas o parches.

- Medicamentos para dejar de fumar prescritos por un médico.
- Reembolso de la visita del médico por copago.
- Programa digital de orientación sanitaria para dejar de fumar en línea.
- Profesionales expertos en bienestar en los centros de trabajo y asesores de asistencia al empleado.

Aunque los **tipos de apoyo se han adaptado según el lugar, cultura y a las necesidades específicas de salud**, Johnson & Johnson implementa políticas para lugares libres de humo de tabaco y acceso a servicios para dejar de fumar globales y armonizados como parte de 12 programas de “Cultura de Salud”. Cabe destacar que cada año las empresas de Johnson & Johnson de todo el mundo están obligadas a informar sobre su progreso en cada uno de estos 12 programas utilizando una herramienta de análisis global, que incluye datos sobre la adhesión a las políticas de lugares libres de humo de tabaco y el acceso a los recursos para dejar de fumar. La herramienta utiliza un sistema basado en los colores del semáforo, de manera que a las empresas clasificadas con algún color diferente al verde se las apoya para crear un plan de acción que facilite el progreso para alcanzar estas metas.

Además, la introducción de un marco de trabajo para el seguimiento creado para cuantificar el progreso de los programas de promoción de la salud de Johnson & Johnson ha permitido medir cronológicamente la prevalencia del riesgo de fumar de los empleados. **Los resultados demuestran que Johnson & Johnson ha experimentado tendencias favorables en la reducción del consumo de tabaco. Por ejemplo, en los Estados Unidos, en 2007, el 4,2 % de los empleados eran fumadores y en el 2011 esta cifra se redujo al 3,6 %.**

DISEÑAR

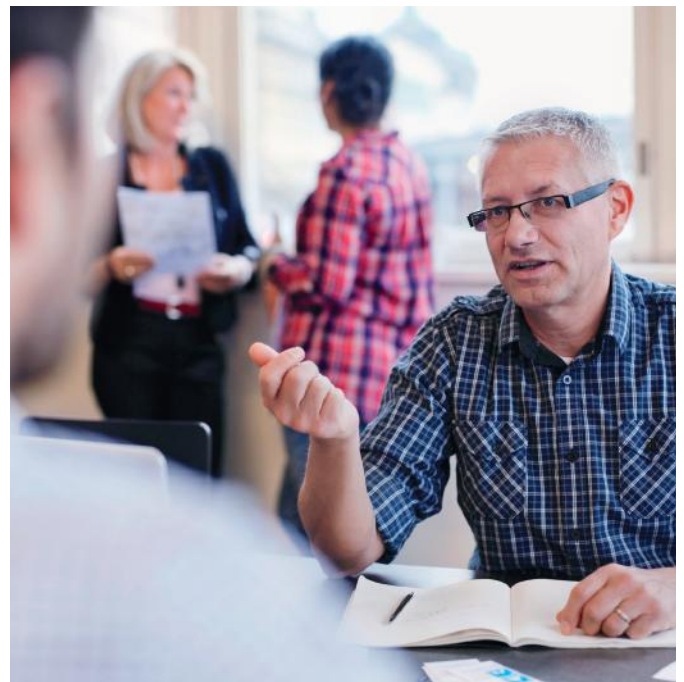
Cada organización debe desarrollar su propio programa basado en intervenciones efectivas y probadas que se adapten al entorno local y a las necesidades de los empleados.



Asignar la responsabilidad de la gestión del programa

Para lograr un lugar de trabajo saludable es esencial que los líderes se comprometan.¹⁵ Un programa apoyado activamente por los altos directivos tiene una base firme y contribuye a generar una cultura positiva en el lugar de trabajo. Cuando los líderes están dispuestos abiertamente a “marcar el paso” es más probable que los empleados se comprometan y participen en iniciativas para dejar de fumar. Algunos gerentes pueden necesitar cambiar su propio comportamiento, y es importante que lo hagan para demostrar la responsabilidad que tienen en liderar y conducir el programa para que sea exitoso.

La buena gestión y coordinación son dos factores importantes para que cualquier programa de salud y bienestar en el lugar de trabajo tenga éxito. Además, esta gestión debe ser capaz de adaptarse al tamaño de la organización, tener la capacidad de asignar los recursos y determinar el alcance del programa. Asimismo, es importante establecer la capacidad de la organización para brindar fondos para todo el programa, incluida la fase de evaluación.



Diseñar un programa basado en lo que funciona

LAS PRUEBAS

Los datos de más de 12 000 personas, recopilados en 57 estudios, mostraron que las intervenciones implementadas en los lugares de trabajo dirigidas a fumadores individuales, también los medicamentos y la orientación, son efectivas y ayudan a que las personas dejen de fumar.^{16,17} Los investigadores también corroboraron la razón del éxito de estos métodos. Han identificado los “principios activos” que ayudan a una persona a que deje de fumar. Por ejemplo, dar a conocer los beneficios que genera el dejar de fumar y cómo manejar el síndrome de abstinencia.¹⁸

Las soluciones para dejar de fumar basadas en tecnología también están ganando impulso: como las innovaciones en la salud a través del móvil que permiten crear nuevas oportunidades para implementar intervenciones personalizadas. A pesar de que aún no tenemos datos definitivos sobre su uso como parte de los programas estructurados de bienestar y de salud, sí sabemos que:

- Algunos programas basados en mensajes de texto (SMS) pueden más que duplicar las posibilidades que tienen los fumadores de dejar de fumar con éxito a los 6 meses.^{19, 20}
- Algunas aplicaciones para teléfonos inteligentes tienen la capacidad de brindar muchos de los principios activos de las estrategias probadas y comprobadas, lo que las convierte en una alternativa de confianza.^{21, 22}

Es fundamental determinar estrategias para dejar de fumar que se adapten a las necesidades de las organizaciones, a los intereses de los empleados y a los recursos disponibles. Igual de importante es conocer la gama disponible de opciones basadas en la evidencia.

En este documento le brindamos una selección de intervenciones personalizadas, que incluyen enlaces a recursos y estudios de casos diseñados para ayudarle a crear un programa basado en las mejores prácticas.

BRINDAR UNA SOLUCIÓN

Brindar una intervención individual, probada y efectiva puede aumentar el número de empleados que dejen de fumar. Sin embargo, un programa que brinda una mezcla de enfoques y permite al empleado estar a cargo de la situación puede generar mayores beneficios que uno que utilice la misma estrategia para todos.

Poner a disposición una variedad de intervenciones para dejar de fumar da la oportunidad a las personas de participar en programas de diversas formas, logrando, al final, que fumen menos y participen más. El resultado final será conseguir un beneficio positivo y sostenible para sus empleados y para su negocio.

No hay suficientes datos que permitan seleccionar las estrategias basándose en el sexo, la edad, la educación, etc., aunque existen algunas pautas generales.¹⁷ Específicamente:

- Las mujeres tienen menos confianza en su capacidad para dejar de fumar y necesitan información adicional que las motive a dejarlo.
- Los fumadores más jóvenes pueden necesitar un apoyo intensivo, más que los fumadores de más edad.
- Los lugares de trabajo con una alta proporción de fumadores compulsivos y menor motivación para dejar de fumar pueden beneficiarse de las iniciativas educativas y de sensibilización antes de implementar otras estrategias.
- Dado que los niveles educativos y los ingresos se han asociado con la probabilidad de dejar de fumar, una plantilla con niveles educativos e ingresos más bajos puede necesitar un apoyo más intenso.



ASESORAMIENTO INDIVIDUAL

Las sesiones individuales son un método frecuentemente utilizado para ayudar a las personas que están intentando dejar de fumar. Este tipo de asesoramiento es un encuentro cara a cara entre el fumador y un asesor capacitado para ayudar en el proceso de abandonar el hábito de fumar.



LÍNEAS TELEFÓNICAS DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

Estas líneas son servicios telefónicos de ayuda para dejar de fumar. Estas líneas cuentan con profesionales sanitarios capacitados que brindan asesoría personalizada gratuita y confidencial. Las líneas telefónicas para dejar de fumar están disponibles en muchos países de todo el mundo y pueden variar en tamaño y estructura. Algunas líneas cuentan con uno o dos empleados, mientras que las de mayor dimensión y bien establecidas pueden tener cientos de empleados.

Se han realizado estudios que han demostrado que las líneas telefónicas para dejar de fumar son un medio importante para que los fumadores puedan obtener ayuda, y la función de retorno de llamada de asesoramiento mejora su utilidad. A menudo, se utiliza como parte de un paquete integral para dejar de fumar proporcionado por los servicios del lugar de trabajo.



Recurso

Global Quitline Network

(Red mundial para dejar de fumar):

<http://globalqlnetwork.wordpress.com/>



USAR LOS CANALES DE COMUNICACIÓN DE LOS LUGARES DE TRABAJO PARA INFORMAR A LOS EMPLEADOS

Sabemos que el grado de predisposición para participar en los servicios para dejar de fumar no será el mismo en todos los fumadores, de manera que los programas que aumentan la sensibilización sobre la relación que existe entre el tabaco y el cáncer, y otros problemas de salud, puede alentar a aquellos fumadores que aún no están dispuestos a dejar el hábito y a aquellos que necesiten una motivación adicional antes de iniciar otras estrategias.

Las iniciativas de educación y sensibilización también pueden aportar más motivación para que los fumadores participen en otras intervenciones, por lo que es mejor llevarlas a cabo con otro tipo de ayuda para dejar de fumar que como estrategia individual.



ASESORAMIENTO GRUPAL

Los programas de terapia grupal conductual implican reuniones programadas donde las personas que fuman reciben información, asesoramiento y aliento durante al menos dos sesiones.

No se sabe si la asesoría grupal es mejor que la individual o que cualquier otra asesoría, pero son mejores que no recibir ningún tratamiento. No todos los fumadores que intentan dejar de fumar desean asistir a las reuniones del grupo, pero es muy útil para los que desean asistir.

Con frecuencia los programas contratan a proveedores externos especializados en el proceso de dejar de fumar, en vez de capacitar a los empleados para llevar a cabo sus propios programas internos. Los resultados de una encuesta realizada a 129 organizaciones en Canadá indicaron que en aproximadamente el 50 % de los casos los programas los imparte alguien externo a la empresa.²⁴



Caso de estudio

Si desea ver un ejemplo de apoyo externo, visite:

Quit Victoria Workplace Programmes (Programas Laborales para Dejar de Fumar de Victoria)

http://www.quit.org.au/downloads/Workplace/Web-Quit_Victoria_workplace_programs.pdf



MEDICAMENTOS

Algunos asesores para dejar de fumar o profesionales de la salud pueden recomendar y prescribir una terapia de reemplazo de la nicotina (TRN) u otros medicamentos para ayudar a las personas a dejar de fumar. Este tipo de intervenciones son más efectivas si se administran en combinación con otras que brindan asesoría, estímulos y apoyo para dejar de fumar.

La TRN se suministra en chicles, parches para la piel, aerosoles nasales, comprimidos y pastillas o inhaladores. Su acción consiste en proporcionar un sustituto de la nicotina que no contenga los otros componentes nocivos del humo del cigarro. La terapia de reemplazo de la nicotina puede reducir o eliminar el síndrome de abstinencia que experimentan muchas personas cuando dejan de fumar. No hay ninguna prueba de que determinada TRN sea más eficaz que otra.

El bupropión y la vareniclina son medicamentos disponibles solo con receta médica. El bupropión ayuda a reducir los síntomas causados por el síndrome de abstinencia de la nicotina y la necesidad de fumar. La vareniclina disminuye el placer de fumar y reduce los síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina.



Recursos

NHS-Choices: Stop Smoking treatments (Tratamientos para dejar de fumar del Sistema Nacional de Salud del Reino Unido)

<http://www.nhs.uk/conditions/smoking-%28quitting%29/Pages/Treatment.aspx>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CCPEEU) - Consejos de exfumadores: explorar medicamentos

<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/explore-medications.html>



HERRAMIENTAS DE APOYO POR MENSAJES DE TEXTO (SMS)

Las aplicaciones de mHealth se están desarrollando e implementado cada vez más en el sector de la salud de países con altos y medianos ingresos. La creciente atención que se le está poniendo a las soluciones de mHealth se atribuye en gran parte a la ubicuidad de los teléfonos móviles, a la comodidad, facilidad de uso, escalabilidad y coste relativamente bajo de las aplicaciones de mHealth.

Las plataformas de mensajería simples son eficaces para ayudar a las personas que están tratando de dejar de fumar. El análisis de los estudios clínicos sobre la utilización de las tecnologías móviles para dejar de fumar mostró que las intervenciones para dejar de fumar basadas en SMS consiguieron que más del doble de personas dejaran el tabaco (comprobado con análisis de laboratorio) a los 6 meses.²⁰

En muchos países de ingresos altos, los programas basados en mensajes de texto ya forman parte de los recursos para dejar de fumar. Por ejemplo, Australia, Nueva Zelanda y el Reino Unido ofrecen programas basados en mensajes de texto como parte de los servicios para dejar de fumar. En Estados Unidos, en el 2012, el 25 % de las líneas de ayuda telefónica estatales para dejar de fumar proporcionaban también un programa adicional basado en mensajes de texto. Además, programas como la iniciativa “Be Healthy Be Mobile”, de la OMS / UIT, están ampliando la disponibilidad de las soluciones para dejar de fumar basadas en SMS para adaptarlas a diferentes entornos de recursos.²⁵

Los programas basados en mensajes de texto pueden mantener la motivación de los fumadores para dejar de fumar mediante el envío personalizado de consejos, motivación, aliento e información basada en hechos para dejar de fumar. Los mensajes se pueden enviar en cualquier momento y se puede solicitar apoyo adicional en cualquier lugar, y cuando sea necesario. Por ejemplo, los fumadores que están intentando dejar de fumar pueden enviar mensajes de texto solicitando apoyo adicional si sufren ansiedad causada por la abstinencia de la nicotina.

Los programas basados en mensajes de texto brindan un método alternativo para aquellos empleados que no desean involucrarse personalmente en las estrategias o aquellos que no buscan ayuda profesional. Hasta ahora, los datos demuestran que estos programas son eficaces en todos los grupos socioeconómicos, y en fumadores jóvenes y mayores. La capacidad de adaptar el contenido del mensaje al grupo objetivo, por ejemplo, es esencial generar el mayor impacto en los grupos por edad, sexo, y lenguaje. Además, son costo-efectivos.



Recurso

QuitNowTXT Message Library (Biblioteca de mensajes QuitNowTXT)

El programa de recursos de mensajes de texto QuitNowTXT se desarrolló para brindar a departamentos de salud, instituciones académicas y agencias estatales una base de datos de mensajes para las personas que están dispuestas a dejar de fumar. La biblioteca incluye mensajes diarios específicos con respuestas de palabras clave. La biblioteca completa y la versión resumida están en:

<http://smokefree.gov/health-care-professionals>



APLICACIONES PARA TELÉFONOS INTELIGENTES

Al igual que las estrategias basadas en SMS, las aplicaciones para teléfonos inteligentes tienen la posibilidad de proporcionar una opción de bajo costo y de amplio alcance. Aunque se dispone de pocos datos sobre su eficacia para ayudar a las personas a dejar de fumar, la popularidad de estas aplicaciones para dejar el tabaco va en aumento. Una crítica en particular ha sido la falta de adherencia a las directrices estándar para dejar de fumar, así como los problemas de accesibilidad. Sin embargo, también está claro que las funciones de los teléfonos inteligentes tienen la capacidad de brindar muchos de los “principios” activos de las estrategias probadas y comprobadas.^{20,21} Por ejemplo, los investigadores han llegado a la conclusión de que las aplicaciones móviles pueden ofrecer funciones relacionadas con la autoconfianza, competencia, autonomía, formación del conocimiento, comentarios, seguimiento y apoyo social; factores importantes para motivar y lograr que los fumadores dejen de fumar.

Se han desarrollado más de 252 aplicaciones para dejar de fumar para iPhone y 148 para Android. Para poder elegir la que mejor se ajusta a su empresa es necesario tener en cuenta varios factores, como el costo, la capacidad para proporcionar funciones clave diseñadas para motivar y mantener un lenguaje y una cultura que alienten a dejar de fumar.

Caso de estudio

HPB I Quit: Una iniciativa para dejar de fumar del Consejo de Promoción de la Salud de Singapur

La aplicación móvil “I Quit” desarrollada por el Consejo de Promoción de la Salud de Singapur ayuda a los fumadores a identificar su perfil de fumador para adoptar el enfoque más efectivo para dejar de fumar. La aplicación móvil “I Quit” permite medir el progreso y muestra cuánto tiempo ha estado una persona sin fumar un cigarrillo e, incluso, muestra las cosas que se pueden comprar con el dinero ahorrado a través de una simple calculadora interactiva.

Otras características clave son:

- Enlaces a líneas telefónicas para dejar de fumar y a centros de apoyo y asesoramiento para dejar de fumar.
- Enlaces al club “I Quit”, una red de apoyo social que incluye vídeos motivadores y mensajes para ayudar a las personas a dejar de fumar: <https://www.facebook.com/IQUITClub>.
- Consejos y estrategias para afrontar y sobrellevar el síndrome de abstinencia.

<https://itunes.apple.com/sg/app/hpb-iquit/id477964258?mt=8>



AUTONOMÍA

- INFORMACIÓN SOBRE LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR
- APOYAR LOS PLANES Y LAS METAS INDIVIDUALES PARA DEJAR DE FUMAR
- CAPACIDAD PARA SUBIR MOTIVACIONES PERSONALES



COMPETENCIA

- CONSEJOS Y SUGERENCIAS SOBRE CÓMO DEJAR DE FUMAR Y SOBRELLEVAR LA ANSIEDAD
- HERRAMIENTAS PARA MEDIR EL PROGRESO
- COMENTARIOS PERSONALIZADOS SOBRE EL PROGRESO Y MENSAJES MOTIVADORES



APOYO SOCIAL

- ACCEDER AL APOYO DE COMPAÑEROS A TRAVÉS DE COMUNIDADES VIRTUALES
- ENLACES A SERVICIOS DE INFORMACIÓN Y A LÍNEAS TELEFÓNICAS PARA DEJAR DE FUMAR
- APOYO DE FIGURAS PÚBLICAS COMO LAS ESTRELLAS DEL DEPORTE

El compromiso para crear un lugar de trabajo libre de humo de tabaco



Pfizer se ha comprometido a ayudar a luchar contra la epidemia mundial del tabaco apoyando medidas multifacéticas e integrales para el control de este producto para prevenir el desarrollo de futuras generaciones de fumadores, para alentar y dar a los fumadores la capacidad para dejar de fumar, y para ayudar a los exfumadores a no recaer en el hábito. Con ese objetivo, Pfizer ha implementado en todas sus instalaciones a nivel mundial, medidas y programas para limitar el consumo de tabaco en el lugar de trabajo a fin de apoyar a sus empleados en sus esfuerzos para dejar de fumar.

En febrero de 2009 Pfizer implementó a nivel mundial una nueva política para un lugar de trabajo libre de humo de tabaco que no solo prohíbe fumar en todas sus instalaciones. También incluye la prohibición del uso de productos de tabaco en las propiedades y vehículos que pertenezcan a la empresa. El implementar esta política les ha permitido recibir la acreditación mundial "CEO Cancer Gold Standard", una de las 100 empresas que ha recibido este prestigioso galardón.

Como empresa, Pfizer ha cumplido con los requisitos para pertenecer a este selecto grupo. Abajo listamos los logros y los compromisos de la empresa que han permitido que se convierta en un lugar de trabajo libre de humo de tabaco en todo el mundo:

- En julio de 2009 todas las instalaciones de Pfizer en los Estados Unidos y Puerto Rico implementaron recintos libres de humo de tabaco ajustándose a los requisitos de CEO Cancer Gold Standard.
- En diciembre de 2010 todas las instalaciones de Wyeth en los Estados Unidos y Puerto Rico cumplían las políticas y tenían lugares libres de humo de tabaco.
- En enero 2013 los requisitos de la política laboral libre de tabaco de Pfizer se han cumplido en los centros de veintitrés países.
- La meta de Pfizer es implementar la política laboral de un entorno libre de humo de tabaco en todas sus instalaciones mundiales.

Como con cualquier cambio de política, hay problemas y desafíos que se deben afrontar. Pfizer ha sido capaz de manejar problemas específicos de los centros a través del

incremento de medidas de comunicación en cada uno de los emplazamientos.

"Para Pfizer, lo más valioso es la salud y bienestar de sus compañeros y familias, y para proteger la salud tanto de los empleados que fuman como la de los que no fuman, se necesita una política para un entorno libre de humo de tabaco como la que tenemos". Rick Bruno, Director Sénior de Salud y Bienestar, Estados Unidos

El programa de bienestar de "Healthy Pfizer" de la empresa en Estados Unidos ofrece recursos para ayudar a sus compañeros y a sus dependientes a dejar de fumar. El programa cuenta con un sitio web que incluye secciones de programas de apoyo para dejar el tabaco, preguntas frecuentes, herramientas para comunicadores y formularios de reembolso. En 2012, la revista "Occupational Health" publicó los resultados de un programa para dejar de fumar en el que participaron empleados de Pfizer de cuatro países europeos (España, Alemania, Francia y Bélgica). Los empleados que decidieron participar recibieron apoyo para dejar de fumar durante 12 semanas. Hubo variaciones debidas a factores locales, como la legislación, reembolso y cultura laboral, así como las preferencias personales de los propios fumadores. Sin embargo, todos se beneficiaron de la ayuda que recibieron de un programa para dejar de fumar gestionado por una organización local independiente, que les brindó asesoramiento personalizado, grupal, telefónico o en línea. Todo financiado por Pfizer, sin costo para el participante.

Los resultados revelaron que después de participar 3 meses en un programa para dejar de fumar, las tasas de fumadores que han dejado el tabaco variaban de un 40 % en Francia a un 66 % en España.

Un análisis de los resultados de Pfizer realizado por la Federación Mundial del Corazón (WHF, por sus siglas en inglés) publicado en la revista "Occupational Health" concluye que **los programas para dejar fumar deben de ser un elemento fundamental en las políticas de bienestar laboral, y que deben integrarse en "programas de bienestar más amplios para hacer frente a los factores de riesgo de las enfermedades crónicas, como promover dietas saludables y aumentar el ejercicio físico"**.

Pfizer, además de contar con la acreditación mundial "CEO Cancer Gold Standard", también se ha unido a la "Clinton Global Initiative", la campaña mundial para conseguir entornos de trabajo libres de humo de tabaco. Estas iniciativas intentan que los empleadores se comprometan a convertir los lugares de trabajo en entornos 100 % libres de humo de tabaco, eliminando totalmente el uso de este producto y prohibiendo fumar.

IMPLEMENTAR

Cada organización debe implementar actividades para dejar de fumar por medio de una estrategia dinámica de comunicación y maximizar las oportunidades de apoyo social.



Invertir en una estrategia de comunicación que fomente la participación

Es vital promover la participación en programas laborales para dejar de fumar por medio de una sólida estrategia de comunicación basada en la visión local. La estrategia debe dar a conocer el canal de comunicación para difundir información sobre las estrategias que mejor se adapten a su entorno laboral, así como cuándo y con qué frecuencia se debe informar para conseguir una participación efectiva. También es importante identificar a las personas más aptas para dialogar con los empleados. Pueden ser compañeros o gerentes reconocidos y respetables, compañeros que han sido capacitados para brindar asesoría, o personal dedicado a brindar programas laborales de bienestar y de salud.

Es fundamental hacer llegar el mensaje adecuado para promover su programa. La experiencia de las campañas masivas a través de medios de comunicación para fomentar que las personas dejen de fumar ha demostrado que los mensajes que generan altos niveles de emoción, o que incluyen relatos personales sobre los efectos que ha tenido el dejar de fumar en su salud, son efectivos.²⁶

Hacer frente a la falta de acceso económico que impide la participación

La falta de acceso económico puede afectar la participación en los servicios y, para tener éxito, es importante reducir los gastos que pagan los empleados. Los planes de beneficios corporativos deben cubrir el costo de los servicios de asesoramiento, incluida la asesoría telefónica, el asesoramiento individual o grupal y los medicamentos. También se debe considerar la participación, en horas de trabajo, del personal en los programas para dejar de fumar sin que se les descuente. Para implementar una solución mHealth también es importante considerar lo que los mensajes de texto / datos o las llamadas telefónicas costarán a los empleados.



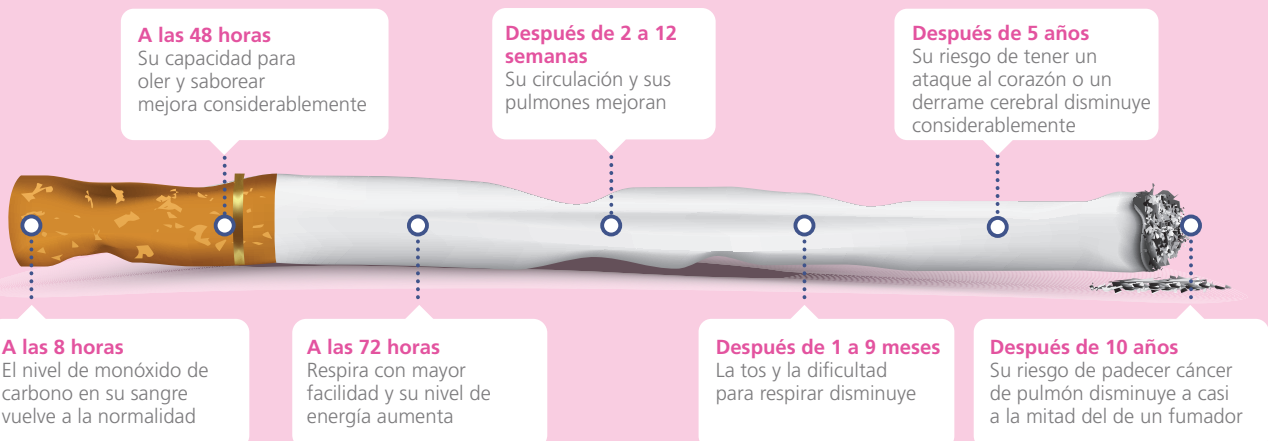
Recursos

National Business Group on Health. Tabaco: El negocio de los programas para dejar de fumar: Dialogar con los empleados.

www.businessgrouphealth.org/tobacco/cessationefforts/communicating.cfm



SU SALUD Y BIENESTAR MEJORAN DESDE EL DÍA QUE DEJA DE FUMAR



Estar atentos a las oportunidades para aumentar el apoyo social para dejar de fumar

Los amigos, familiares y compañeros también desempeñan un papel importante para ayudar a las personas a dejar de fumar.²⁷ Las personas que se sienten apoyadas tienen muchas más probabilidades de dejar de fumar con éxito. A muchas personas que consumen tabaco les puede llevar varios intentos dejar de fumar antes de hacerlo definitivamente, por lo que es importante maximizar las oportunidades para mantener un ambiente favorable.

Promover el apoyo entre compañeros en el trabajo

Brindar a los trabajadores las herramientas y el conocimiento para actuar como impulsores de apoyo para fumadores entre compañeros puede ser una estrategia exitosa para alentar a los fumadores a que dejen de fumar. El apoyo entre los trabajadores se puede dar de forma natural o estructurada.²⁸ Cada lugar de trabajo tendrá que decidir qué enfoque es el más adecuado para sus empleados. El apoyo entre compañeros suele darse en el lugar de trabajo utilizando un enfoque de “compañeros educadores” o “compañeros consejeros”, donde se capacita a los empleados para brindar apoyo informativo sobre temas de salud. Por ejemplo, información sobre los beneficios de dejar de fumar, así como un apoyo emocional y motivador.



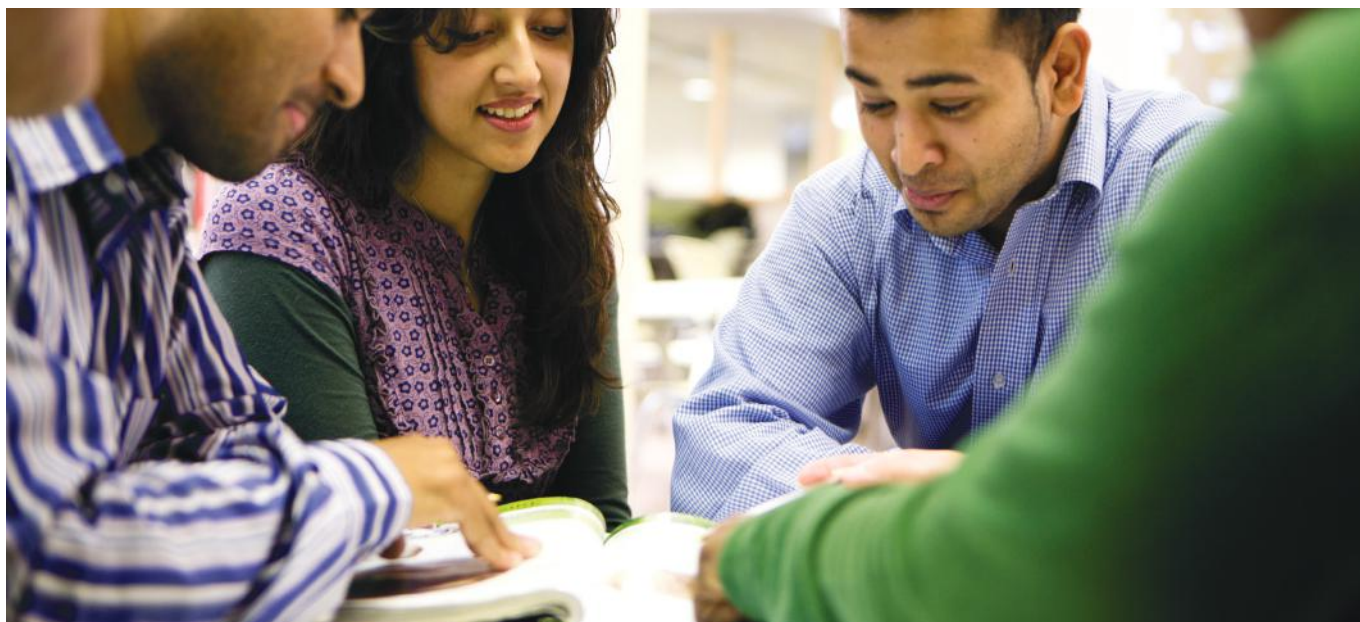
Recurso

The Lung Association Alberta & NWT (Asociación del pulmón de Alberta y territorios del Noreste): Pasos inteligentes hacia una vida libre del humo de tabaco

“Smart Steps” es un programa para dejar de fumar diseñado específicamente para lugares de trabajo de Canadá. Al realizar tres sesiones de 1 hora, los participantes desarrollan un plan personalizado para dejar de fumar que los ayuda a afrontar el síndrome de abstinencia, desarrollar mecanismos de adaptación para dejar de fumar y a aprender sobre los medicamentos y sus funciones. Los empleados que no fuman también están invitados a asistir a las sesiones y se les brinda información sobre cómo apoyar a los compañeros de trabajo que están intentando dejar de fumar.

Para más información, visite:

http://www.ab.lung.ca/sitewyze/files/Smart_Steps.intro.pdf



Conocer las iniciativas para lugares libres de humo de tabaco en su comunidad

También es importante saber lo que ocurre fuera del lugar de trabajo para identificar las oportunidades de apoyo comunitario para dejar de fumar, basándose en la idea de que si grupos de personas interconectadas dejan de fumar, se les anima a continuar y mantenerse en el proceso. Esto puede ser de particular importancia en algunas comunidades y culturas donde las actitudes y creencias pueden variar mucho con respecto al impacto positivo que genera el dejar de fumar. Por ejemplo, la OMS estima que solo el 23,2 % de los adultos de China creen que el hábito de fumar causa enfermedades graves.¹³

La cultura del deporte se está aprovechando cada vez más para potenciar y apoyar a las comunidades e individuos a dejar de fumar. El deporte es un conector social de gran alcance que junta a la gente, une a las personas a los recursos y les brinda un sentido de pertenencia. Estas relaciones sociales pueden ser motivadores importantes para iniciar y seguir intentando dejar de fumar.

Caso de estudio

La Comisión Europea y el Fútbol Club de Barcelona (FCB) han alcanzado juntos importantes logros en las iniciativas para dejar de fumar. En enero de 2012, el FCB se convirtió en el primer club de fútbol español en declarar que su estadio y todas las instalaciones que se encuentran dentro del Camp Nou son zonas donde se prohíbe fumar. Al mismo tiempo, se lanzó la campaña “Quit Smoking with Barça” (Deja de fumar con el Barça). “Quit Smoking with Barça” es una plataforma innovadora en internet que brinda consejos basados en datos, apoyo personalizado y consejos diarios para dejar de fumar enviados por los jugadores estrella del Barça, el cuerpo técnico y el personal a través de la aplicación móvil del programa FCB iCoach. “Quit Smoking with Barça” es parte de la galardonada campaña “Ex-Smokers are Unstoppable” (Los exfumadores son imparables), una iniciativa de la Comisión Europea que ya apoya a alrededor de 355 000 fumadores y exfumadores a vivir sin humo de tabaco.

Para más información, visite:
<http://www.quitsmokingwithbarca.eu>

Respaldar las campañas públicas de eficacia probada para aumentar los intentos para dejar de fumar

Promocionar las campañas para dejar de fumar que funcionan puede ayudar a brindar apoyo adicional a sus empleados. Las campañas que envían recordatorios a los fumadores de por qué deben dejar de fumar, y luego les muestran cómo dejar de fumar, pueden ayudar a los fumadores a que lo vuelvan a intentar, y aumentar la motivación para participar de los programas para dejar de fumar. Los eventos más importantes y las campañas cuyo objetivo es ayudar a las personas a dejar de fumar, o reducir la exposición a factores de riesgo de cáncer, también pueden brindar buenas oportunidades para poner en marcha su programa para ayudar a que sus esfuerzos tengan un mayor impacto.

Aproximadamente el 16 % de los sudafricanos adultos fuman a diario y un 72 % expresan que quieren dejar de fumar²⁹



Caso de estudio

Sudáfrica celebra el Día Mundial Sin Tabaco con una llamada para dejar de fumar

El 31 de mayo de cada año la Organización Mundial de la Salud y sus socios celebran el Día Mundial Sin Tabaco para resaltar los riesgos de la salud relacionados con el consumo del tabaco y abogar por políticas efectivas para reducir el consumo del tabaco.

En 2014, mientras Sudáfrica se preparaba para celebrar el Día Mundial Sin Tabaco, el ministro de salud, el Dr. Aaron Motsoaledi, alentó a las personas que fuman a dejar de fumar. “Insto a la gente a dejar de fumar en este momento. El fumar causa muertes por cáncer de pulmón y enfermedades del corazón, que son afecciones causadas por el estilo de vida y que se pueden prevenir”, dijo. “El Departamento de Salud alienta a la gente a llevar un estilo de vida saludable, a dejar de fumar y de beber alcohol, para que puedan vivir una vida larga y saludable”.

El Dr. Motsoaledi animó a la gente a protegerse a sí mismos y a las generaciones futuras no solo de las consecuencias devastadoras para la salud causadas por el uso de tabaco, sino también de los problemas sociales, ambientales y económicos derivados del consumo y la exposición al humo de tabaco de los fumadores pasivos.

Sudáfrica ha aprobado una amplia legislación laboral en materia de entornos libres de humo de tabaco. Está prohibido fumar en los lugares de trabajo y en los lugares públicos, incluidos los centros de salud, escuelas, instalaciones estatales, restaurantes, aeropuertos, hoteles, bares y lugares de entretenimiento.

EVALUAR

Cada organización debe monitorear y evaluar los programas para medir el rendimiento de la inversión y buscar continuamente la mejora de los resultados.



Crear un marco de trabajo para el seguimiento y la evaluación

Es necesario incorporar un marco de trabajo para el seguimiento y evaluación en el programa para dejar de fumar desde el inicio y llevarlo a cabo durante toda la duración del proyecto, con la finalidad de:

1. Comprobar si el programa mantiene sus efectos midiendo las tasas de abandono del tabaco con el tiempo.
2. Aprender, desde la experiencia, lo que funciona y lo que se necesita mejorar, y utilizar estas lecciones aprendidas y los comentarios de los empleados para mejorar la eficacia del programa.
3. Calcular los costos de implementación y los costos continuos del programa (costo/persona que deja de fumar).

Los programas para dejar de fumar se miden generalmente por su eficacia para ayudar a los fumadores a intentar dejar de fumar y a mantenerse sin fumar al menos durante seis meses. La primera evaluación programada se puede llevar a cabo después de aproximadamente un año de funcionamiento, con el fin de garantizar que un número suficiente de participantes haya estado seis meses sin fumar. Se pueden programar otras evaluaciones según se considere necesario. Estas evaluaciones deben alimentar la mejora continua del programa y su implementación.



Recurso

Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC). Promoción de la Salud Laboral: Dejar de consumir tabaco

<http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/evaluation/topics/tobacco-use.html>

Tipos de medidas de resultados

Las principales medidas de resultados de un programa para dejar de fumar se deben centrar en su eficacia con respecto a las tasas de abandono del tabaco. Como parte de un seguimiento regular, los participantes pueden brindar datos sobre:

- Si han realizado un intento para dejar de fumar serio durante el programa y el número de intentos que se hicieron.
- Si no han fumado nada desde que empezaron el proceso de dejar de fumar. Esta medida para dejar de fumar (abstinencia continua) puede tener recaídas ocasionales.³⁰

Las tasas de abandono también se pueden examinar por poblaciones prioritarias u otros factores, como edad, sexo, grupos de empleados, etc.

También es importante tener en cuenta parámetros cualitativos o descriptivos. Los empleadores pueden beneficiarse de las opiniones de los participantes sobre:

- Si sienten que el programa los ayudó a dejar de fumar.
- Lo que les gustó y lo que no les gustó del programa.
- Cómo creen que se podría mejorar el programa.
- Para aquellos que no han dejado de fumar, si han reducido el número de cigarrillos que fuman y si se sienten más preparados para dejarlo en el futuro.

Puede ser enormemente beneficioso si se comparten las experiencias de los empleados que han participado en el programa con éxito.

Además, desde un punto de vista operativo, para el equipo del programa es útil reflexionar sobre lo que se hizo bien y lo que se pudo haber hecho mejor, sobre los elementos facilitadores, los impedimentos y qué hizo que la implementación del programa tuviera éxito.

Sanitas (Bupa)



Brindar iniciativas para dejar de fumar como parte de un enfoque de “cuatro pilares de la salud”.

Sanitas, parte de Bupa, es un proveedor sanitario en España. Sanitas desarrolló Sanitas Smile, una estrategia de salud y bienestar dirigida al empleado, que se inició en 2009. El programa tiene “cuatro pilares”: la actividad física, hidratación, nutrición y la promoción del cuidado de la salud (incluido el dejar de fumar, dolor de espalda y el manejo del estrés). El programa de salud y bienestar se ofrece ahora en todos los centros de trabajo de Sanitas y ya cuentan con 2200 inscritos.

Hay 350 empleados inscritos en la iniciativa para dejar de fumar que ofrece asesoramiento de profesionales capacitados y la terapia de reemplazo de nicotina (TRN). También ofrecen servicios para dejar de fumar las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para las personas que necesiten consejos, información o ayuda adicional.

El programa se evaluó en colaboración con la Universidad Europea de Madrid. Las entrevistas del estudio se llevan a cabo al comienzo del programa y el seguimiento se realiza a los 6 y 12 meses. **Un 20 % de las personas siguieron sin fumar al cabo de un año. La productividad aumentó un 45 % debido al programa de bienestar y salud general.**



“Me inscribí en el programa de apoyo al empleado porque quería dejar de fumar antes de tener un hijo. Sanitas Smile le da la oportunidad de ponerse en contacto con un psicólogo cuando sienta un cuadro de ansiedad provocado por la abstinencia. Puede obtener consejos muy sencillos para evitar fumar, como beber agua, ir a dar un paseo o cepillarse los dientes. Me pareció la parte más útil del programa. El programa me ha ayudado a conseguir dejar de fumar”.

Empleada de Sanitas

BIBLIOGRAFÍA:

1. World Economic Forum. (2010). The new discipline of workforce wellness: Enhancing corporate performance by tackling chronic disease. Geneva: World Economic Forum.
2. Shafey O, Eriksen M, Ross H, Mackay J. The Tobacco Atlas 3rd Ed. Atlanta, GA: American Cancer Society; Bookhouse.
3. West R. (2012). Stop smoking services: increased chances of quitting. NCSCT Briefing #8. London: National Centre for Smoking Cessation and Training.
4. Mackay JL, Eriksen M, Ross H. The Tobacco Atlas 4th Ed. Atlanta, GA: American Cancer Society; Bookhouse.
5. World Health Organization. (2014). Tobacco Fact Sheet No339. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/>. Geneva: World Health Organization.
6. Halpern MT, Dirani R, Schmier JK. (2007). Impacts of a smoking cessation benefit among employed populations. *J Occup Environ Med.* 49:11–21.
7. Executive Summary: Making the Business Case for Smoking Cessation. America's Health Insurance Plans. 2005. Disponible en: <http://www.businesscaseroi.org/roi/apps/execsum.aspx>. Accessed: May 1, 2014.
8. Ong MK, Glantz SA (2004). Cardiovascular health and economic effects of smoke-free workplaces. *Am J Med.* 117:32-8.
9. Wend SF, Ali S, Leonardi-Bee J. (2013) Smoking and absence from work: systematic review and meta-analysis of occupational studies. *Addiction.* 108:307-19.
10. World Health Organization. (2012). Global Report: Mortality attributable to tobacco 2012. Geneva: World Health Organization.
11. Jha P, Peto R. (2014). Global Effects of Smoking, of Quitting, and of Taxing Tobacco. *N Engl J Med.* 370:60-8.
12. World Health Organization. Tobacco Free Initiative: Fact Sheet about health benefits of smoking cessation. Disponible en: <http://www.who.int/tobacco/quitting/benefits/en/>.
13. World Health Organization. Tobacco Free Initiative: Quitting Tobacco. Disponible en: <http://www.who.int/tobacco/quitting/background/en/>.
14. World Health Organization. WHO Framework Convention on Tobacco Control. <http://www.who.int/fctc/en/>. Accessed: May 1, 2014.
15. C3 Collaborating for Health. (2011). Workplace health initiatives: evidence for effectiveness. London: C3 Collaborating for Health.
16. Cahill K, Lancaster T. Workplace interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 2. Art. No.: CD003440. DOI: 10.1002/14651858.CD003440.pub4
17. Bell K, Richardson L, McCullough L, Greaves L. (2007). NICE rapid review: Workplace Interventions to promote smoking cessation. Disponible en: <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/11381/43914/43914.pdf>
18. National Institute for Health and Care Excellence (2014). Behaviour change: Individual approaches. NICE guidelines [PH49]. Disponible en: <http://www.nice.org.uk/Guidance/PH49/Evidence>. Consultado: 20 de junio de 2014.
19. Free C, Knight R, Robertson S, et al. (2011). Smoking cessation support delivered via mobile phone text messaging (txt2stop): a single-blind, randomised trial. *The Lancet*, 378, 49-55
20. Free C, Phillips G, Galli L, et al. (2013). The Effectiveness of Mobile-Health Technology-Based Health Behaviour Change or Disease Management Interventions for Health Care Consumers: A Systematic Review. *PLoS Med*, 10(1): e1001362. doi:10.1371/journal.pmed.1001362.
21. Choi J, Noh G-Y, Park D-J (2014). Smoking cessation apps for smartphones: content analysis with the self-determination theory. *J Med Internet Res.* 16(2): e44. doi:10.2196/jmir.3061.
22. West R, Michie S. Suitability of smartphones for delivering behaviour change techniques. University College London, September 2013. Disponible en: <http://www.rjwest.co.uk/slides.php>.
23. Stead LF, Hartmann-Boyce J, Perera R, Lancaster T (2013). Telephone counselling for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 8. Art. No.: CD002850. DOI: 10.1002/14651858.CD002850.pub3.
24. Lamontagne E, Stonebridge C. (2013). Smoking Cessation and the Workplace: Briefing 2—Smoking Cessation Programs in Canadian Workplaces. Ottawa: The Conference Board of Canada.
25. WHO / ITU. BE HE@LTHY, BE MOBILE. Mobile technology for a healthy life. A guide for countries joining the mHealth program. <http://www.itu.int/en/ITU-D/ICT-Applications/Documents/faqs.pdf>.
26. Durkin S, Brennan E, Wakefield M (2012). Mass media campaigns to promote smoking cessation among adults: an integrative review. *Tobacco Control* 21:127e138.
27. Quitnow. Community support. Available at: <http://www.quitnow.ca/helping-others-quit/healthcare-providers/what-works/community-support.php>. Accessed: July 6, 2014.
28. Muramoto ML, Wassum K, Connolly T et al. (2010). Helpers Program: A pilot test of brief tobacco intervention training in three corporations. *Am J Preventive Med* 38: S319-S326.
29. Global Business Group on Health (2014). Tobacco use and cessation: South Africa. Available at: <http://www.businessgrouphealth.org/pub/f31541b9-2354-d714-51ba-ac49fbf729c0>. Consultado: 6 de julio de 2014.
30. Cochrane Tobacco Addiction Group. Glossary. Available at: <http://tobacco.cochrane.org/fr/glossary>. Consultado: 22 de junio de 2014.



“La riqueza de las empresas depende de la salud de los trabajadores”.

Dra. Maria Neira, Organización Mundial de la Salud

Unión Internacional Contra el Cáncer
Union Internationale Contre le Cancer
62 route de Frontenex • 1207 Geneva • Switzerland
Tel +41 (0)22 809 1811 Fax +41 (0)22 809 1810
email info@uicc.org • www.uicc.org

Bupa
15 - 19 Bloomsbury Way, London, WC1A 2BA
www.bupa.com • @bupa

