

# **Procedimientos para declarar Centros de trabajos “Libres de Humo de tabaco”**

**Grupo Nacional de trabajo del Programa de Prevención y Control del tabaquismo**

## I. Introducción

El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad y mortalidad evitable en el mundo. Es responsable de 5 millones de defunciones anuales y de no implementarse acciones enérgicas que contrarresten esta tendencia, esta cifra será de más de 8 millones para el 2030.

Cuba, con una prevalencia de tabaquismo de 23.7 %, ocupa el tercer lugar en América, precedido por Chile con 42.4% y Perú con 33.8%. Ocupamos el segundo lugar en adolescentes fumadores pasivos en el hogar con 59 %, precedido por Argentina con un 69.9%

Las personas que se exponen al humo de segunda mano aumentan el riesgo de padecer cáncer de pulmón en un 20-30% y de enfermedades cardiovasculares en un 25%.

El Programa Nacional de Control y Prevención del Tabaquismo, que se basa en el desarrollo de estrategias y acciones tendientes a disminuir todos los aspectos nocivos relacionados con el consumo de tabaco tiene como una de las líneas de acción más importantes la creación de ambientes libres de humo que protejan la salud de todos, la de fumadores y no fumadores. Dentro de las políticas recomendadas para reducir el dramático impacto que genera el tabaquismo pasivo, la prohibición de fumar en el ámbito laboral es una de las más destacadas.

El tabaquismo pasivo es la exposición involuntaria al humo ambiental de tabaco (HAT), que ocasiona riesgo de enfermedad y muerte. El HAT está compuesto por dos corrientes de humo, la principal (exhalada en cada pitada por el fumador) y la lateral (la que sale del cigarrillo encendido), que contiene una mayor concentración de elementos tóxicos y cancerígenos.

La exposición al humo del ambiente es constante y no se limita solamente al tiempo que se tarda en fumar un cigarrillo, ya que los componentes tóxicos del humo permanecen en el ambiente durante mucho tiempo. Los estudios realizados hasta la fecha indican que cualquier nivel de exposición al humo ambiental del tabaco (HAT) implica un riesgo para la salud, ya que no existe una dosis umbral segura. Además, hay una clara relación dosis-respuesta: a mayor exposición al HAT mayor daño.

El HAT está formado por más de 4000 compuestos químicos, entre los que se encuentran: monóxido de carbono, nicotina, cianuro, alquitranes, carcinógenos,

arsénico, irritantes y tóxicos. Se lo considera un carcinógeno del GRUPO A; es decir, uno de los más peligrosos para la salud de las personas.

Todas las personas expuestas al HAT tienen un riesgo para su salud.

## I. Objetivos

### Objetivo general

Reducir la exposición al humo ambiental de tabaco en los centros de trabajo para proteger la salud de los trabajadores.

### Objetivos específicos

1. Disminuir el tabaquismo pasivo en los centros de trabajo.
2. Reducir la iniciación en la adicción tabáquica.
3. Reducir la prevalencia y el consumo de tabaco en los trabajadores.
4. Incrementar cesación del tabaquismo de la población trabajadora.

## II. Procedimiento para la declaración de Centros de trabajo libres de humo de tabaco.

Se crearán equipos de evaluación integrados por tres miembros del grupo multidisciplinario de tabaquismo de los municipios. De igual forma se procederá a nivel de la provincia y nacional para la evaluación de las instituciones de carácter provincial y nacional.

Para la certificación de los centros de trabajo libres de humo de tabaco se procederá de la siguiente forma:

1. El centro de trabajo será visitado por el equipo de evaluación a solicitud del centro o a propuesta de la comisión municipal, provincial o nacional de tabaquismo.
2. El centro de trabajo debe realizar un compromiso previo consenso en reunión con los trabajadores para optar por esta certificación.
3. Creación de una comisión en el centro de trabajo para el desarrollo del movimiento de centro libre de humo: Esta comisión estará presidida por el director o una persona asignada por él, para que lo represente, un miembro del sindicato, del PCC, UJC, del comité de protección e higiene del trabajo, un trabajador y el especialista de promoción de salud, en el caso de las instituciones de salud en que exista.
4. **Organización y planificación del proceso.** La comisión del centro laboral realizara un plan de acción con actividades que den respuesta a los siguientes aspectos:

- Propiciar un movimiento emulativo entre los trabajadores y los diferentes departamentos.
- Identificación de los trabajadores fumadores.
- Asegurar el acceso de los trabajadores al servicio de cesación tabáquica del área de salud más cercana al centro de trabajo para el tratamiento de las personas que desean dejar de fumar.
- Estrategia de información, educación y comunicación. (Anexo # 1)
- Solicitud de asesoramiento o ayuda técnica al especialista de promoción de salud del área de salud donde este enclavado el centro.

5. **Ejecución del plan de acción:** Desarrollar las actividades planificadas.
  
6. **Visitas del equipo de evaluación.** Se efectuaran dos visitas al centro de trabajo y se aplicaran los criterios de evaluación con su calificación, debiendo tener una puntuación mayor de 90 pts. (Anexo # 2). Según la complejidad del centro de trabajo la última visita puede ser efectuada por la comisión provincial. En las visitas se deberá interrogar de forma aleatoria a un directivo, tres mandos medios y cinco trabajadores en general, asegurándose que en cada visita las personas entrevistadas sean distintas. (Anexar lista de las personas que se interrogaron). Para evaluar el criterio # 8 debe recorrerse el centro completo realizando una inspección minuciosa.  
 En caso de que algún centro no obtenga la calificación mínima, después de haber solicitado su reconocimiento, se le harán las observaciones pertinentes y con apoyo de la comisión, se trabajará para lograr su reconocimiento.  
 Si el Centro reúne las condiciones para ser certificado libre de humo se le informa a la dirección al culminar la visita en la última evaluación.
  
7. **Declaración.** La dirección del Centro de Trabajo certificado libre de humo determinara una fecha para realizar el Acto Oficial de la Certificación donde se le entrega el Certificado de “Centro de Trabajo Libre de Humo de Tabaco” con la presencia de representantes de la dirección del centro, sindicato, organizaciones políticas, sociales y de masas de la comunidad, así como de la población del área.
  
8. **Sostenibilidad.** Se realizaran evaluaciones anuales para la ratificación de la certificación donde se incluirá una evaluación de las acciones sostenidas para la disminución del número de fumadores en el centro de trabajo. Si el centro no obtiene la calificación adecuada para su ratificación se retira el certificado de “Centro de Trabajo Libre de Humo de Tabaco” y tiene que volver a pasar por el proceso de solicitud.

Es importante señalar que la declaración de “Centro de trabajo libre de humo” puede comenzar también como un proceso gradual, donde se van declarando los diferentes departamentos del mismo, los cuales serían acreditados por el propio centro de trabajo. Estos departamentos libres de humo deben estar bien señalizados.

## **ANEXO # 1**

### **INFORMACIÓN**

Información y divulgación de la legislación vigente en cuanto a la protección de los no fumadores y la prohibición de fumar en lugares cerrados.

Difusión amplia y mantenida de información sobre los efectos a la salud del tabaquismo activo y pasivo.

Divulgación sobre el daño que produce la inhalación del humo de tabaco en espacios cerrados.

Divulgación de los beneficios de no fumar y de respirar un aire libre de humo de tabaco.

Distribución sistemática de materiales educativos de apoyo, impresos y/o audiovisuales, con mensajes adaptados a las características de edad, género y rol, asegurando su accesibilidad a las audiencias.

Celebración del Día Mundial Sin Tabaco (31 de mayo)

Divulgación del uso del teléfono gratuito (103) para su información, orientación y primera ayuda psicológica sobre el tabaquismo.

Divulgación de la ubicación y como acceder a los servicios de cesación tabáquica.

### **EDUCACION**

Sensibilización de los trabajadores y directivos del papel modélico que representan en la adquisición de conductas saludables en sus entornos.

Aumento de la sensibilización y estímulo para dejar de fumar, facilitando información sobre los medios de ayuda existentes. (Consultas de cesación tabáquica).

Realización de actividades educativas que permitan obtener resultados positivos en el proceso de enseñanza aprendizaje (Video debates, talleres, conversatorios, etc.)

Aprovechamiento de los espacios de las asambleas sindicales y de reuniones para realizar intervenciones sobre la importancia que reviste la no iniciación en el tabaquismo, sobre todo en jóvenes, adolescentes y otros grupos más vulnerables (embarazadas, asmáticos, cardiópatas).

Fomentar la realización de actividades sin tabaco.

Aprovechamiento de los diferentes espacios de encuentros de los trabajadores para divulgar y comunicar las acciones de lucha contra el tabaquismo.

Realizar señalización de prohibición de fumar.

### **COMUNICACION**

Elaboración de mensajes para potenciar los espacios sin humo como factor contribuyente a la disminución y abandono del consumo de tabaco.

Apoyo con medios de comunicación (radio base, red de intranet) si existiese en el centro para realizar campañas antitabáquicas.

No.	Criterios evaluativos	Elementos de sustento	Sitio	Respuesta		Cal.
				Si	No	
1	¿Existe en el centro laboral algún programa o estrategia para la protección de los no fumadores?	Documentos respectivos	Dirección de Administración	6	0	
2	¿Existe difusión de este programa o estrategia?	Mural, folletos, anuncios y otros medios	Oficinas, pasillos y otros sitios de reunión	6	0	
3	¿Conocen los trabajadores este programa o estrategia?	Entrevista aleatoria	Oficinas, salas de reunión, etc.	12	0	
4	¿Conocen los directivos y mandos medio dicho programa o estrategia?	Entrevista aleatoria	Oficinas, salas de reunión, etc.	6	0	
5	¿Sabe el público usuario o visitante que no se puede fumar dentro del centro?	Entrevista aleatoria	Salas de espera, pasillos, etc.	6	0	
6	¿Existe la leyenda “Por favor, apague su cigarrillo antes de entrar” o alguna similar en la entrada del centro?	Observación	Entrada del centro de trabajo	6	0	
7	¿Existen avisos o símbolos visuales que expresen la prohibición de fumar?	Observación	Áreas comunes y pasillos principales	12	0	



8	¿Existen en el centro indicios de uso de tabaco (ceniceros, cajetillas, colillas, cenizas, olor a humo de tabaco o personas fumando?)	Observación	Oficinas, baños, áreas comunes	0	12	
9	¿A las personas fumadoras se les invita a que acudan a los servicios para dejar de fumar?	Revisión de registros	Administración	6	0	
10	¿Existe un sistema de vigilancia o supervisión para el cumplimiento de los programas contra el tabaco?	Revisión de documentos	Administración	12	0	
11	¿Existen mecanismos para denunciar el incumplimiento del programa o estrategia?	Revisión de documentos y procedimientos	Administración	6	0	
12	¿Se vende tabaco/cigarro dentro del edificio?	Observación directa y entrevista aleatoria	Áreas comunes	0	10	
Calificación Total (Mínima para ser reconocido 90 puntos)						