

## DEJAR DE FUMAR ERRETZEARI UTZI

### ¿Para qué dejar de fumar?

zertarako utzi erretzeari?

- ✓ Para mejorar tu salud. Reducir la posibilidad de padecer cánceres de pulmón, bronquitis o infartos.
- ✓ Para proteger la salud de las personas de tu entorno.
- ✓ Para mejorar la respiración y oxigenación del organismo, permitiendo aumentar la actividad y el ejercicio físico sin dificultad.
- ✓ Para evitar mal olor en el pelo, la ropa y el aliento así como los dedos y dientes amarillentos.
- ✓ Disminuye el riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer.

### ¿Cómo dejar de fumar?

nola utzi erretzeari?

#### 1 Elige tus razones para dejar de fumar y recuérdalas.

Una vez tomada la decisión de dejar de fumar, fija una fecha y no la cambies bajo ningún concepto. **2**

#### 3 Pide apoyo y colaboración a familiares y amigos.

Cuida tu alimentación y bebe mucha agua. **4**

#### 5 Intenta dormir bien

Pasea y haz ejercicio. Busca cosas que te mantengan ocupado. **6**

7 Si tienes ganas de fumar, trata de sustituirlo con otra cosa: un vaso de agua, un chicle...

Se paciente. **8**

#### 9 No te automediques:

Relájate: Cierra los ojos y respira profundamente varias veces. **10**

## DENTRO DEL GABINETE DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE DE UGT-EUSKADI, TE OFRECEMOS:

- ▶ Atención Personalizada.
- ▶ Oficina Técnica con visitas a las empresas para asesorarte e informarte de los posibles riesgos.
- ▶ Toda la Información en seguridad y salud laboral.
- ▶ Asesoramiento técnico y legal en materia Preventiva.

### UGT-EUSKADIKO LAN OSASUNEKO ETA INGURUMENAKO SAILAN ESKEINTZEN DIZUEGU:

- ▶ Aholkularitza eta laguntza pertsonalizatua
- ▶ ENPRESAK BISITATU: Bertan izan litezkeen arriskuei buruz aholkatzeko eta berri emateko, gure kabinete teknikoa eskeintzen dizuegu
- ▶ Lan segurtasun eta osasunari buruzko informazio guztia
- ▶ Prebentziozko gaietan aholkularitza teknikoa eta legala

#### UGT - BILBAO

Colón de Larreátegui, 46 bis  
Teléfono: 944 255 594

salva.aranzueque@ugteuskadi.org

#### UGT - DONOSTIA

Catalina Erauso, 7 Bajo  
Teléfono: 943 445 403

mar.esnaola@ugteuskadi.org

#### UGT - VITORIA

San Antonio, 45 bajo  
Teléfono: 945 150 028

amaia.calleja@ugteuskadi.org



Gabinete de Salud Laboral y Medio Ambiente de UGT-Euskadi  
UGT-Euskadiko Lan Osasuneko eta Ingurumenako Saila



Departamento de Vivienda y Asuntos Sociales  
Etxebizitza eta Gizarte Gaietako Saila

# Tabaco y trabajo



# Tabakoa eta lana



Gabinete de Salud Laboral y Medio Ambiente  
Lan Osasuneko eta Ingurumenako Saila

El tabaquismo es la adicción al tabaco provocada, principalmente, por uno de sus componentes activos, **la nicotina**; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo.

Actualmente supone la principal causa mundial de enfermedad y mortalidad evitable. Se la considera una enfermedad adictiva crónica con posibilidades de tratamiento.

### EL TABACO

#### TABAKOIA

Es la droga más consumida en nuestro país, junto con el alcohol y la de iniciación más temprana. La nicotina del tabaco actúa como un estimulante del sistema nervioso, aunque el hecho de fumar relaja.

Los riesgos de contraer enfermedades circulatorias, respiratorias y alérgicas aumentan cuando:

- ✗ Se traga el humo.
- ✗ Se empieza a fumar desde muy joven.
- ✗ Se apuran mucho los cigarrillos.
- ✗ Se conserva el cigarrillo en la boca.

El tabaco crea dependencia: muchas personas, aún queriendo dejarlo, no pueden renunciar a él. Hay que estar convencido/a de los riesgos que supone y encontrar la ayuda, el método y el momento adecuado para poder dejar de fumar.

Hasta hace unos años, el tabaquismo fue considerado como una actitud personal del fumador/a, quien sufría en solitario las consecuencias patológicas derivadas de su toxicomanía. Sin embargo, los estudios epidemiológicos demostraban cada día cómo la salud de los que convivían con fumadores/as habituales era peor que la de aquellos/as que compartían la vida familiar y laboral inmersos en ambientes libres de humo de tabaco.

El humo también daña al no fumador/a.

Erretzaile pasiboa

La **Ley de prevención de riesgos laborales** abrió un camino jurídico importante para garantizar la salud física de los trabajadores en las empresas y centros de trabajo, lo cual incluye el disponer de un entorno ambiental libre de contaminación.

La **Ley Antitabaco**, Ley 28/2005, de 26 de diciembre de 2005 introduce como medida más importante la **prohibición de fumar** en lugares en los que hasta esa fecha estaba permitido, como los **lugares de trabajo** (tanto públicos como privados) o los centros culturales.

La Ley, además, distingue entre zonas en las que está "totalmente prohibido fumar", y espacios en los que se puede fumar si se habilita una sala especial de fumadores. Las Comunidades Autónomas son las responsables de vigilar que se cumpla esta Ley, establecida dentro del Convenio marco para el control del tabaco, además de tener la competencia para el desarrollo normativo de la ley.

La negociación colectiva es el instrumento idóneo para introducir la salud laboral y el enfoque sindical sobre drogodependencias en las empresas. Es preciso que los convenios introduzcan la consideración de las drogodependencias como una enfermedad y presten atención a aquellos factores de las condiciones de trabajo que pueden afectar a la salud integral de los trabajadores.

#### ALGUNAS ORIENTACIONES PARA LA NEGOCIACIÓN COLECTIVA:

- ✓ Incluir en la Evaluación de Riesgos, los factores psicosociales, de organización y condiciones medioambientales de trabajo que pueden favorecer o mantener el uso indebido de drogas. (art. 16 LPRL)
- ✓ La acción preventiva en la empresa, ha de contemplar aquellas condiciones de trabajo -actividades, procesos, equipos, herramientas, etc.- de las que deriven hábitos de consumo de alcohol y otras sustancias, que puede conllevar mayor riesgo de accidente o daño para la salud.
- ✓ Las medidas preventivas han de prever las distracciones e imprudencias no temerarias que pudiera cometer el trabajador.

**Si un compañero con problemas de consumo se accidenta, y la empresa decide despedirlo, debemos actuar para evitarlo.**

El Art. 15.4 de la LPRL, expresa que el accidente no es causa de la conducta del trabajador sino causa de un incumplimiento empresarial en materia de prevención de riesgos laborales, al no haber adoptado todas medidas preventivas necesarias para evitar la aparición de los riesgos.