Tabaquismo: cómo acompañar a sus empleados

Es más probable que un fumador abandone el hábito cuando cuenta con la ayuda de la familia, la pareja, los amigos y profesionales de atención médica. Dejar de fumar no es solo vencer la adicción: es también un importante cambio en el estilo de vida.

Para la mayoría de los fumadores, el tabaco es parte de su vida cotidiana y lo ha sido durante mucho tiempo. Dejarlo significa cambiar viejos hábitos y rituales que suelen asociarse con el tabaco, como los descansos, los viajes diarios al trabajo, después de comidas, en las fiestas, etc. La familia, los amigos y el ámbito laboral pueden ayudar a que esos cambios sean más fáciles.

Dejar el tabaco puede ser difícil y generalmente, quien desee hacerlo necesitará ayuda. Si se encara de la manera adecuada, sus compañeros de trabajo y seres queridos pueden estar más abiertos a sus pensamientos y sentimientos sobre por qué deberían abandonar el uso del tabaco. Es importante enfatizar sin juzgar, pero al mismo tiempo no permitir a los fumadores que continúen con su adicción. Expresar orgullo, optimismo y comprensión será una fuente importante de apoyo positivo para ayudarlos a dejar de fumar.

¿Cómo ayudar a sus empleados a que dejen de fumar?

Según estudios, el 75 por ciento de los fumadores adultos desea dejar de fumar el año próximo y más del 60 por ciento lo ha intentado el año anterior.

El entorno laboral y los compañeros de trabajo pueden ser pilares fundamentales de apoyo durante ese proceso. Para ello, recomendamos:

- ✓ Conocer si existen programas para dejar el tabaco a través del plan de salud de su compañía o del Ministerio de Salud de la Nación. **Para más información click aquí.**
- ✓ Conocer y poner a disposición de sus colaboradores los manuales para dejar de fumar del Ministerio de Salud. **Descárguelos aquí.**
- ✓ Crear y mantener una política integral contra el tabaco, brindando información al respecto a través de sus canales de comunicación, como ser intranet, mail interno, carteleras. Un buen ejemplo podría ser la colocación de **posters** o **folletería**.