

Buenas prácticas de Promoción de la Salud en el Trabajo



Intervención en tabaquismo desde Salud Laboral del Distrito
Huelva-Costa Condado-Campiña

Noviembre 2022

Descripción de la tarea

El tabaquismo se ha constituido en la primera causa de muerte evitable.

La Unidad de Vigilancia de la Salud del Distrito Sanitario Huelva-Costa es un lugar idóneo para la captación de nuestros trabajadores fumadores a través de los exámenes de salud que se realizan de forma periódica.

Hasta ahora tan solo se hacía una recogida de datos en la aplicación Medtra limitándonos a los dos primeros puntos de la intervención básica sobre tabaco. De forma que aquellos trabajadores que expresaban su voluntad de dejar de fumar carecían de seguimiento por parte de vigilancia de la salud.

Solución adoptada

Nos proponemos explotar los datos que obtenemos a través de los exámenes de salud, consultas, etc., en lo referente al consumo de tabaco de nuestros trabajadores, detectar el número de fumadores e implantar una Intervención Básica acorde con los recursos de nuestra Unidad, ya que este tipo de intervención ha demostrado una muy buena eficacia en relación coste/beneficios.

La Intervención Básica engloba cinco actividades, (regla de las 5 A):

- Averiguar sobre el hábito de tabaquismo del trabajador y registrarlo en su historia.
- Aconsejar: Dar consejo motivacional, de forma firme, concisa y personalizada. Argumentar con datos tan conocidos y demostrados que no puedan ser rebatidos y sean causa de reflexión en el trabajador.
- Apreciar la disposición de abandono
- Ayudar al trabajador a dejar el hábito
- Acordar un seguimiento

Aunque las dos primeras actividades de la Intervención Básica se realizan de forma rutinaria en cada reconocimiento, nos proponemos implantar los otros tres pasos que la completan, en aquellos trabajadores fumadores que se encuentren en fase Precontemplativa, Contemplativa o hayan pasado a la acción.

Se apreciará la disposición de abandono además de la fase del proceso en el que se encuentre el trabajador, aplicando el modelo transteórico de Prochaska y DiClemente, ya que ésta determinará la intervención a realizar.

Sobre los trabajadores que se encuentren en fase Precontemplativa se realizará una intervención informativa y motivacional, en la que se resalte los beneficios del abandono del hábito y con preguntas encaminadas a generar la reflexión con el objetivo del pase a la siguiente fase.

A aquellos trabajadores que se encuentren en fase Contemplativa, es conveniente facilitarles información, tanto verbal como escrita, además de hacerles los Test de Fageström y de Glover-Nilsson, para valorar la dependencia de la nicotina y/o psíquica que tengan. Todo ello encaminado a que el deseo de dejar de fumar tome más fuerzas y permita el pase a la fase de Preparación. En Diraya, en la Historia de Salud Digital quedará reflejado la Intervención Avanzada Individual en Tabaco con los datos de los Test realizados por el trabajador.

En la fase de Ayuda en el proceso de deshabituación, el trabajador será remitido a la unidad de deshabituación tabáquica de Medicina Preventiva del Hospital Juan Ramón Jiménez en la que recibirá una Intervención Avanzada.

La última actividad de la Intervención Básica que realizaremos desde nuestra unidad, es Acordar una pauta de seguimiento con el trabajador. Si bien el grueso de éste se realizará desde la Unidad hospitalaria, nosotros realizaremos dos contactos telefónicos, a los 6 meses y al año, para ver la evolución y recogida de datos.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Realizaremos una evaluación anual con el número de trabajadores incluidos en el programa identificando aquellos que han precisado intervención avanzada y el resultado de la misma.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En proyecto.

Autoría: Carmen Quintana Periañez
U1.05 Distrito Huelva-Costa Condado-Campiña