



Guía de implantación de la campaña

TÚ PUEDES



Campaña para la prevención
del tabaquismo

CON LA SALUD LABORAL
CON LAS PERSONAS



ÍNDICE

1. Introducción.....	3
2. Objetivos de la campaña.....	4
3. Público objetivo	4
4. Fases de la campaña	4
5. Materiales de la campaña	6
6. Gestión de incidencias	10
7. Seguimiento de la campaña.....	11



1. Introducción

El Plan Nacional de Prevención y Control del Tabaquismo, publicado en 2003, proponía ya como uno de sus objetivos principales prohibir fumar en los lugares de trabajo. Desde enero de 2006, y con el principal objetivo de eliminar el humo ambiental del tabaco del entorno laboral, las empresas del territorio español están “Libres de Humo”.

En 2011, con la Ley 42/2010, de 30 de diciembre, “por la que se modifica la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco” los espacios libres de humo se han hecho extensivos a todos los lugares públicos que no estén al aire libre.

Fuera de toda duda, el tabaco constituye un enorme problema de salud, pues sigue siendo la principal causa de mortalidad y morbilidad prevenible. El entorno laboral se presenta como un lugar idóneo para desarrollar iniciativas de promoción y protección de la salud de todos los trabajadores, por lo que la restricción del consumo de tabaco en este ámbito es de vital importancia.

En el marco de la promoción de la salud, y dentro de los diferentes servicios que ofrece a sus empresas mutualistas, MC MUTUAL cuenta con una amplia gama de productos destinados a sensibilizar e informar a los trabajadores de los beneficios de dejar de fumar. El abordaje colectivo de esta Campaña debe estar en consonancia con el grado de implicación que la empresa desee adquirir. Se exponen aquí algunos pasos para que sea la propia empresa quien lidere la Campaña. No es necesario cumplir con todas las fases aquí señaladas: se trata tan sólo de una propuesta metodológica. En cualquier caso, los diferentes productos pueden combinarse entre sí para integrar una Campaña tan ambiciosa como la empresa desee.

2. Objetivos de la campaña

La campaña TÚ PUEDES ofrece a los trabajadores fumadores una ayuda on-line con la finalidad de:

- ✓ Reducir el consumo de tabaco entre las personas que fuman.
- ✓ Ofrecer estrategias sencillas para el abandono del consumo de tabaco a los trabajadores que deseen dejar de fumar.



3. Público objetivo

Esta campaña va destinada a trabajadores de todos los sectores de actividad que quieran dejar de fumar y desarrollar estrategias para afrontarlo con éxito.

4. Fases de la campaña

A continuación se detallan, cronológicamente, las fases de implantación de la campaña de **TÚ PUEDES** especificando para cada una de ellas: las acciones a llevar a cabo y el material disponible.

Fase 1: Presentación

Antes de iniciar la campaña es importante que todos los responsables de su implantación estén informados sobre sus objetivos y contenido, por ello se ofrece una presentación en Power Point que el Técnico de Prevención o, en general, la persona que asuma su puesta en marcha en la empresa puede utilizar con este fin.

Asimismo, antes de poner en marcha la campaña se deberá decidir:

- ✓ **Público objetivo:** Determinar las áreas a las que se dirigirá la campaña: a la totalidad de la empresa, en un área determinada o en varias áreas.

- ✓ **Selección de material:** Se seleccionarán los materiales que vayan a formar parte de la campaña. Para ello, se debe tener en cuenta la información facilitada en el apartado 5 del presente manual.



Material de soporte:

- ✓ Presentación de la campaña en formato Power Point.

Fase 2: Implantación

El desarrollo de esta fase estará supeditado a los materiales elegidos. El comunicado de inicio de campaña a los trabajadores será la primera acción de esta fase. La empresa elegirá el medio de comunicación que considere más oportuno (carta, correo electrónico, etc.).



Material de soporte:

- ✓ Carta de comunicación del inicio de la campaña.
- ✓ Cartel y folleto informativo: Materiales utilizados en la campaña para divulgar una información básica y fomentar la concienciación y participación de los trabajadores en la campaña.
- ✓ Ayuda on-line para dejar de fumar: ayuda llevada a cabo a través de un programa interactivo y dinámico al que se accede desde el portal de MC MUTUAL en Internet.
- ✓ Guía de autoayuda: Manual de autoayuda que refuerza y guía a la persona que fuma hacia el abandono del consumo de tabaco.



Relacionado con el tema de la campaña, MC MUTUAL pone también a su disposición la campaña “Tu salud, tu mejor recompensa” para la adquisición de hábitos saludables.

5. Materiales de la campaña

A continuación, se describen los materiales, enumerados en el apartado anterior, que MC MUTUAL pone a disposición de la empresa para implantar la campaña **TÚ PUEDES**. La utilización de todos los materiales contribuye al éxito de la campaña, no obstante, puede decidirse no emplear alguno de ellos según las circunstancias concretas de aplicación. Asimismo, la empresa puede adaptar a sus necesidades aquellos documentos que se presentan en formato modificable.

Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido del documento siempre y cuando se cite la fuente.



Las ilustraciones que aparecen en el material de la campaña (propias de MC MUTUAL) no podrán ser utilizadas para otros fines y fuera de los documentos en las que están ubicadas.



Presentación de la campaña:

Se trata de una presentación de la campaña en formato Power Point dirigido a la empresa donde se indican: las fases, las acciones a desarrollar y el material de soporte.

Duración estimada: 30 minutos.



Cronograma:

Es el calendario de trabajo a seguir para implantar la campaña, donde se ubican y ordenan en el tiempo las acciones a llevar a cabo. Esta propuesta de cronograma se podrá adaptar a las necesidades de la empresa teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- ✓ Distribuir la entrega de materiales uniformemente a lo largo de la campaña.
- ✓ No dilatar en exceso unas actuaciones de las otras, se pierde eficacia.
- ✓ Respetar el orden propuesto de los materiales.

El responsable de la implantación de la campaña en la empresa deberá efectuar un seguimiento de la campaña, de acuerdo con el cronograma propuesto, para asegurar el éxito de su implantación.



Carta de inicio de la campaña:

Es una carta para informar a los trabajadores del inicio de la campaña. La empresa dispone de una carta tipo en formato Word.





Carteles:

Es un material de sensibilización dirigido a los trabajadores sobre los beneficios de llevar un estilo de vida saludable a través del abandono del consumo de tabaco.

Se incluyen los carteles en formato electrónico a fin de facilitar a la empresa su impresión y distribución.

En la campaña se ofrecen los carteles:

- Evita el consumo de tabaco, vivirás mejor... ¡Tú puedes!
- Evita el consumo de tabaco, vivirás mejor.

	<p><i>Los carteles están disponibles en castellano y catalán.</i></p> <p><i>Se entregarán en formato electrónico</i></p>	
---	--	---



Folleto informativo:

Se trata de un material amable y positivo, centrado en el beneficio del cambio de actitudes y en el mensaje reforzador de **Tu salud, tu mejor recompensa.**

Se facilita el folleto informativo en formato pdf a fin de que la empresa pueda imprimirlo y distribuirlo entre los trabajadores.



Guía de autoayuda para dejar de fumar:

Es un pequeño manual de autoayuda que refuerza y guía a la persona que fuma hacia el abandono del consumo de tabaco con la finalidad de:

- ✓ Ofrecer a los trabajadores que deseen dejar de fumar un material sencillo e individual, desarrollado por especialistas en tabaquismo, que ayude a motivar el cambio de actitudes y que facilite el éxito en el proceso de dejar de fumar.



Duración estimada: La duración depende del ritmo que el propio trabajador se marque.



Ayuda on-line para dejar de fumar

Esta aplicación se plantea como una herramienta eficaz para ayudar a los trabajadores a dejar de fumar. Se trata de una ayuda llevada a cabo a través de un programa interactivo y dinámico al que se accede desde el portal de MC MUTUAL en Internet:

www.mc-mutual.com

Con este tipo de actuaciones el trabajador percibe que el empresario está haciendo algo que repercute en su bienestar y no sólo en el beneficio de la empresa. Asimismo, supone un avance en el uso de las nuevas tecnologías, dotando a la empresa de una imagen moderna y sensible a los cambios.

Desde MC MUTUAL apoyamos y estimulamos este tipo de actividades porque, además de potenciar la mejora de la salud de los trabajadores, consiguen mejorar el clima laboral.

Para solicitar el acceso de los trabajadores al aplicativo, el responsable de implantación de la campaña deberá enviar un listado con las direcciones de correo electrónico de todos aquellos que quieran emplear la ayuda on-line, a la persona de contacto de MC MUTUAL.

Objetivo:


- ✓ Ofrecer a los trabajadores de las empresas mutualistas una herramienta ágil, individual, adaptada y personalizada que le ayude a tener éxito en el proceso de dejar de fumar.

Tu Puedes - Ayuda on-line para dejar de fumar

Desde MC Mutual queremos promover los hábitos de vida saludables entre los trabajadores de nuestras empresas mutualistas. Por este motivo, desde Promoción de la Salud, trabajamos para ofrecer nuevos productos que ayuden a adquirir y mantener hábitos de vida saludables, fomentando así la calidad de vida global.

MC MUTUAL cuenta con una amplia gama de productos destinados a sensibilizar e informar a los trabajadores de los beneficios de dejar de fumar. Enmarcado dentro de las acciones relacionadas con el abandono del consumo de tabaco se encuentra el Programa de Ayuda On-Line para dejar de fumar "Tu Puedes".






Es un programa interactivo y dinámico. Una herramienta ágil, individual, adaptada y personalizada que ayudará al trabajador que desee abandonar el consumo de tabaco a tener éxito en el proceso de dejar de fumar.

Para acceder al programa haga clic sobre el Dr. MC 

Si desea más información acerca del programa "Tu Puedes" envíenos un e-mail a la siguiente dirección:

tupuedes@mc-mutual.com 

En los siguientes enlaces encontrará recursos e información sobre la Ley 42/2010 (Ley antitabaco):

- [Texto íntegro de la ley](#) 
- [Cartel "Espacio libre de humos" en castellano](#) 
- [Cartel "Espai lliure de fums" en catalán](#) 
- [Cartel "Kerik gabeko gunea" en euskera](#) 
- [Cartel "Espazo libre de fumes" en gallego](#) 



Duración estimada: El "Doctor MC" acompaña al trabajador en su terapia durante seis meses. El trabajador podrá solicitar el alta a lo largo de un año, contemplando la posibilidad de retomar la terapia en el caso de recaída o cualquier otra incidencia. Serán siete sesiones: una antes del día establecido, una el mismo día, y el resto se va dilatando en el tiempo actuando en forma de refuerzo.

6. Gestión de incidencias

La Dirección de la empresa designará a un responsable que asuma la implantación y seguimiento de la campaña, sería conveniente que esta persona sea también el interlocutor con el Técnico de Actividades Preventivas de MC MUTUAL ante cualquier duda durante la aplicación de la campaña.

Los trabajadores también podrán dirigirse a él (directamente o través de su superior inmediato) para:

- ✓ Solicitar ayuda en la implantación práctica de la campaña en su puesto.
- ✓ Proponer cambios encaminados a mejorar la eficacia de la campaña.



7. Seguimiento de la campaña

Durante la campaña el responsable de implantación, junto con los responsables de cada área donde se aplique cuando corresponda:

- ✓ Fomentará el diálogo y mantendrá un compromiso activo.
- ✓ Canalizará las sugerencias de mejora recibidas.
- ✓ Colaborará en la valoración de la campaña y gestionará que los resultados sean comunicados a todo el personal.



¡RECUERDE!

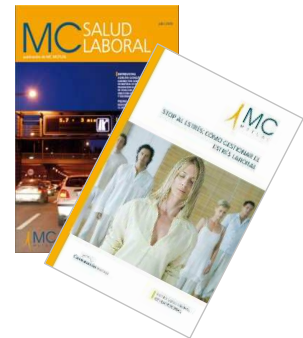
MC MUTUAL ofrece a sus empresas afiliadas



MC MUTUAL pone a disposición de las empresas y trabajadores autónomos adscritos sus muchos años de experiencia ofreciendo una amplia gama de productos y servicios que contribuyen a la gestión eficiente de la prevención de riesgos laborales (PRL) y la salud laboral.

Publicaciones y audiovisuales

Documentación relativa a prevención de riesgos laborales que engloba: folletos informativos, carteles, guías sobre gestión de la prevención, manuales sobre riesgos y medidas preventivas en distintos sectores de actividades, guías de buenas prácticas para trabajadores, etc. Así como distintos audiovisuales en formato DVD y CD Rom.



Trimestralmente ofrecemos en nuestra web la publicación MC Salud Laboral.

Gestión de la prevención

Materiales y herramientas de utilidad para la gestión diaria de la prevención y salud laboral en la empresa, tanto si ésta asume directamente la prevención como si la tiene concertada externamente: Plan de acción en empresas de especial siniestralidad, Batería MC-UB para la evaluación de riesgos psicosociales, consulta on-line sobre los datos de siniestralidad de la empresa, etc.



Asesoramiento

Facilitamos asesoramiento técnico especializado en las diferentes disciplinas: Seguridad en el trabajo, Higiene industrial, Ergonomía y Psicología aplicada. Contamos también con un servicio de asesoramiento on-line sobre temas de prevención y salud laboral (Consultas de Prevención). Colaboramos con las empresas, telefónicamente o mediante visitas de asesoramiento, dando respuesta a las dudas que les puedan surgir en la aplicación de la normativa de PRL o durante la puesta en práctica de sus programas de prevención.

Promoción, educación y cultura preventiva

MC MUTUAL organiza periódicamente charlas, jornadas y seminarios de sensibilización sobre buenas prácticas en prevención (dirigidos a trabajadores) y temas específicos de ámbito técnico (ruido, carga física, riesgos psicosociales, etc.). Facilitamos campañas sobre Conductas Preventivas Responsables y otras herramientas para concienciar a los trabajadores sobre determinados riesgos (como la Escuela de Espalda).

MC MUTUAL organiza también los premios “Antonio Baró” y “MC 28 de abril”.



Puede obtener más información en <http://www.mc-mutual.com>