

## *Guía de implantación de la campaña*

“



TÚ PUEDES  
**DEJAR DE  
FUMAR**

**Campaña para la prevención del tabaquismo**



## 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.....	9
7. Seguimiento de la campaña .....	9



## 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 recursos 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:**

- ✓ Guía de autoayuda: Manual de autoayuda que refuerza y guía a la persona que fuma hacia el abandono del consumo de tabaco.
- ✓ Carteles y tríptico de sensibilización: Materiales utilizados en la campaña para divulgar una información básica y fomentar la concienciación y participación de los trabajadores en la campaña.



Relacionado con el tema de la campaña y, para ofrecer un seguimiento individualizado, MC MUTUAL recomienda utilizar como material de soporte la APP para dejar de fumar Respirapp (Asociación Española contra el cáncer). Es de uso libre y está disponible en estos enlaces para [Android](#) y [iOS](#).

## 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.



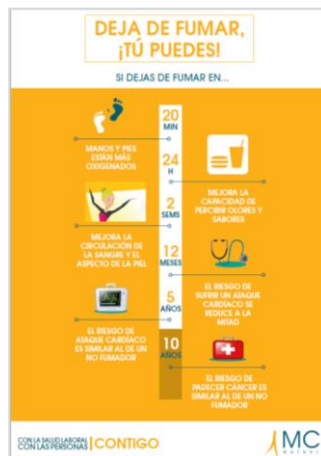
### Carteles y tríptico:

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 archivos en formato electrónico a fin de facilitar a la empresa su distribución por los canales de comunicación habituales.

En la campaña se ofrece:

- Cartel: Evita el consumo de tabaco, vivirás mejor... ¡Tú puedes!
- Cartel: Beneficios de dejar de fumar.
- Tríptico: Información para ayudarte a dejar de fumar. ¡Tú puedes!





### Guía práctica 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, aunque se recomienda un periodo de un mes. Por este motivo la duración tipo de la campaña se establece en tres meses.*



### APP Respirapp:

Dentro de la guía de autoayuda se incluyen las instrucciones para descargar una aplicación gratuita de la **AECC** para dejar de fumar en cuatro semanas. Desarrollado en cuatro fases, “Respirapp” se inicia con la reducción del consumo de cigarrillos y finaliza con recursos para la prevención de recaídas.





El objetivo de esta app es Ofrecer a los trabajadores una herramienta individual y personalizada que le ayude a tener éxito en el proceso de dejar de fumar y en la prevención de recaídas.



## 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.

## 7. Seguimiento de la campaña

---

El impacto de la campaña se llevará a cabo valorando la satisfacción de los participantes, así como el nivel de abandono del tabaco alcanzado, mediante un cuestionario online.

MC MUTUAL facilita a la empresa el formulario “Valoración QR campaña Tú Puedes” para distribuir entre los trabajadores al finalizar la campaña. Este enlace estará abierto durante 15 días para recopilar las respuestas de los participantes para, posteriormente, enviar el reporte de los resultados si la empresa lo solicita.

Para más información sobre la campaña o solicitar el reporte de respuestas de los participantes de su empresa, contacte con el buzón:

[empresa-saludable@mc-mutual.com](mailto:empresa-saludable@mc-mutual.com)



**¡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 PRL 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.



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 temas específicos de ámbito técnico (ruido, carga física, riesgos psicosociales, etc.) dirigido a técnicos y responsables de PRL, ya también realiza talleres de sensibilización sobre buenas prácticas en prevención dirigidos a trabajadores. 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 [www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)