

# - TABACO + vida

¿Por qué el tabaco es un factor de riesgo cardiovascular?

El tabaco es el factor de riesgo más importante en los fumadores, la incidencia de patología coronaria es 3 veces > que el resto de la población. El tabaco produce isquemia miocárdica condicionado por:

- **Nicotina** - daña la pared interna de las arterias, altera la coagulación, produce aumento del colesterol LDL (malo) y disminuyen el colesterol HDL (bueno).
- **Monóxido de carbono** - disminuye el aporte de oxígeno al miocardio, altera la coagulación.

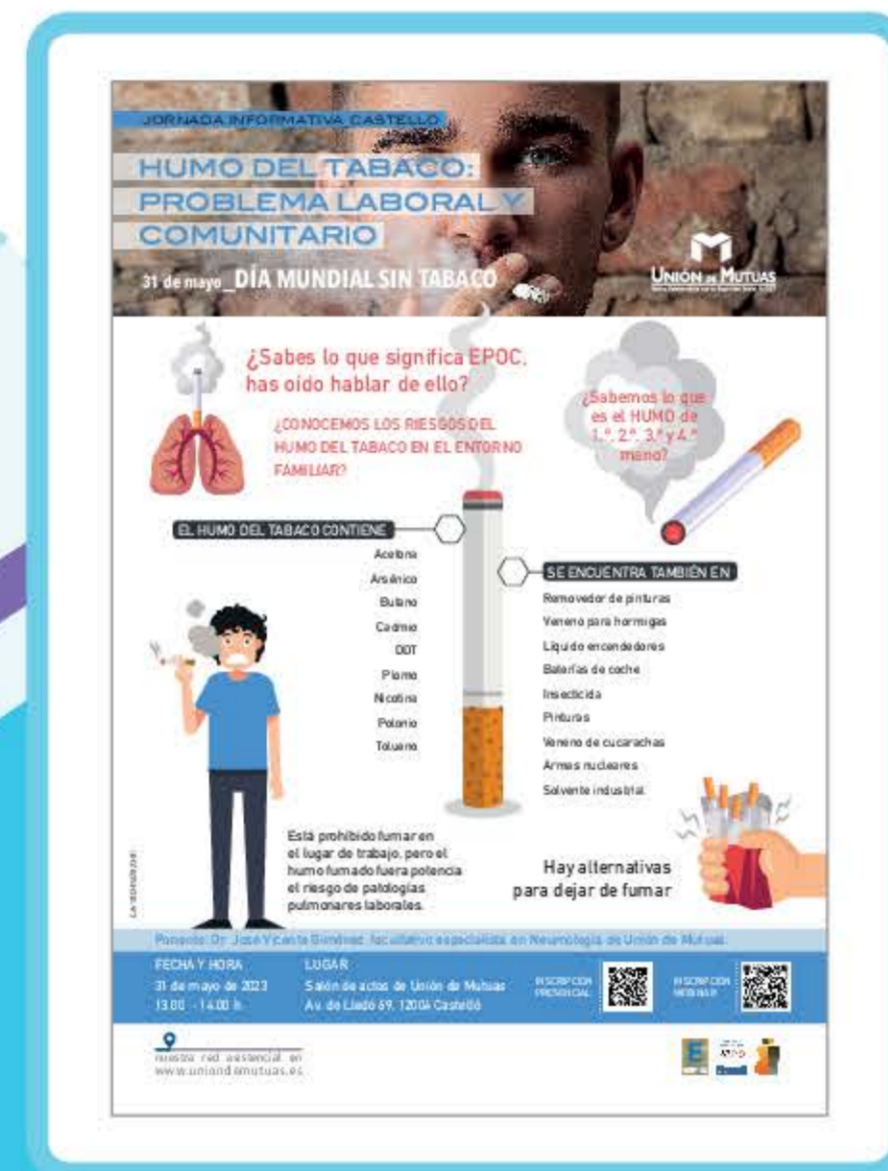
**Justificación**

Como parte de la promoción de la salud, en los reconocimientos médicos periódicos del **personal de Unión de Mutuas**, obtuvimos como indicador de salud que un 18,05% (112 trabajadores) tenían el hábito de fumar.

**Objetivo**

- Alcanzar una adhesión >5% de población diana.
- Reducir al menos un 20% el número de trabajadores adheridos.
- Disminuir la prevalencia de **Las personas fumadoras en Unión de Mutuas**.

¿Cómo lo realizamos?



## JORNADA

“Humo del tabaco, problema laboral y comunitario”



## PRIMERA VISITA

- Información tabaquismo: dependencia física y psicológica.
- Test de Fagerström - mide el grado de dependencia física.
- Test de Richmond - mide el grado de motivación para el abandono del tabaco.
- Hoja de registro del número de cigarrillos.

## SEGUNDA VISITA

- Revisión del registro del número de cigarrillos.
- Técnicas de distracción.
- Posibilidad de pactar el día D (dejar de fumar).



## QUINTA/SEXTA VISITA

- Seguimiento del abandono tabáquico (1, 3, 6 meses del día D).
- Refuerzos - beneficios de dejar de fumar.

## CUARTA VISITA

- Seguimiento del abandono tabáquico (semana del día D).
- Consejos sobre alimentación.



## TERCERA VISITA

- Revisión del registro del número de cigarrillos.
- Información sobre el tratamiento farmacológico.



DURACIÓN

MAYO-DICIEMBRE 2023

## Datos/indicadores

Total trabajadores Unión de Mutuas: **625**  
Población diana (Antes de la acción): **112**  
Participantes (respecto a la población diana): **15**



## Factores clave

- 1 Acceso a la prescripción del tratamiento farmacológico subvencionado por el Estado en la **COMUNIDAD VALENCIANA**.
- 2 Facilitar al **Sistema Público de Salud** actuaciones desde los servicios de prevención de las empresas en la promoción de la salud.

% TRABAJADORES QUE DEJAN DE FUMAR

**80%**

## Resultados

	Trabajadores	Porcentaje
Participantes que dejan de fumar	12	80%
Población diana (después de la acción)	100	16%